全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

风靡亚洲的新型人生观

8000000人正在实践的人生整理术

断舍离

断绝不需要的东西

舍弃多余的废物

脱离对物品的执念





続·断捨離 俯瞰力

新·生き方術

[日] 山下英子 著
王 珊 译



广西科学技术出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

新・生き方術

続・断捨離

俯瞰力

断舍离

心灵篇

[日] 山下英子 著
王 珊 译



广西科学技术出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

著作权合同登记号：桂图登字：20-2013-243号

SHIN · IKIKATAJUTSU ZOKU · DANSHARI FUKANRYOKU" by Hideko Y
Copyright© 2011 Hideko Yamashita
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Magazine House Co., Ltd., Tokyo.
This Simplified Chinese language edition published by arrangement with
Magazine House Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

图书在版编目（CIP）数据
断舍离（心灵篇）/（日）山下英子著；王珊译.—南宁：出版社
2014.1
ISBN 978-7-5551-0100-0

Ⅰ. ①断… Ⅱ. ①山…②王… Ⅲ. ①心灵学 Ⅳ. ①B846

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第294856号

DUAN SHE LI (XINLING PIAN)
断舍离（心灵篇）

作　　者：[日]山下英子　　翻　　译：王
责任编辑：王　絮　　装帧设计：古涧
责任审读：张桂宜　　责任印制：陆
版权编辑：卢　洁　　责任校对：曾高　田　芳

出 版 人：韦鸿学　　出版发行：广西科学技术出版社
社　　址：广西南宁市东葛路66号　　邮政编码：530022
电　　话：010-53202557（北京）　　0771-5845660（南宁）
传　　真：010-53202554（北京）　　0771-5878485（南宁）
网　　址：http://www.ygxm.cn　　在线阅读：http://www.ygxm.cn

经　　销：全国各地新华书店
印　　刷：北京盛源印刷有限公司　　邮政编码：101109
地　　址：北京市通州区潞县镇后地村村北工业区
开　　本：787mm×1092mm　1/32
字　　数：104千字　　印　　张：6
版　　次：2014年1月第1版　　印　　次：2014年1月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5551-0100-0
定　　价：32.00元

版权所有 侵权必究
质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：010-53202557　　团购电话：010-53202557

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

新·生き方術
続·断捨離俯瞰力

断舍离

心灵篇

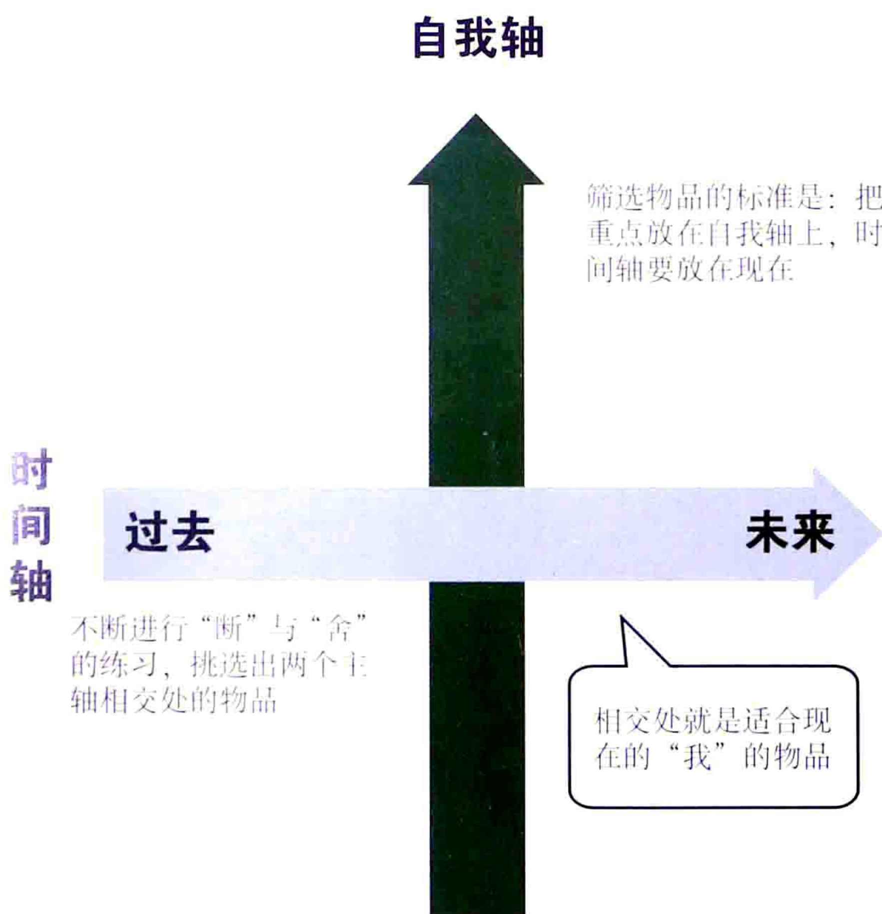
[日] 山下英子 著
王 珊 译



广西科学技术出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断舍离的两个思考轴



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断舍离与整理、收纳术的不同

断舍离（主动）		整理、收纳术（被动）
代谢 替换	**前提**	保管 维持
自己	**主角**	物品
关系性	**焦点**	物品或自己 或赠送物品的对象
感性 适宜 需要、合适、 舒服	**核心轴**	物质 可惜 能用或不能用
现在、当下	**时间轴**	过去、未来 曾经、今后
选择、决断	**意识**	回避
少	**手续**	多
不需要	**技术**	需要
不需要	**收纳物**	需要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断舍离中的扫除概念图

扫除

收拾

重新审视与物品的关系



反复进行断与舍
筛选物品

只有彻底收拾了，
才能进入整理和
打扫



整理

- 移动物品
- 整理、收纳、分类的阶段

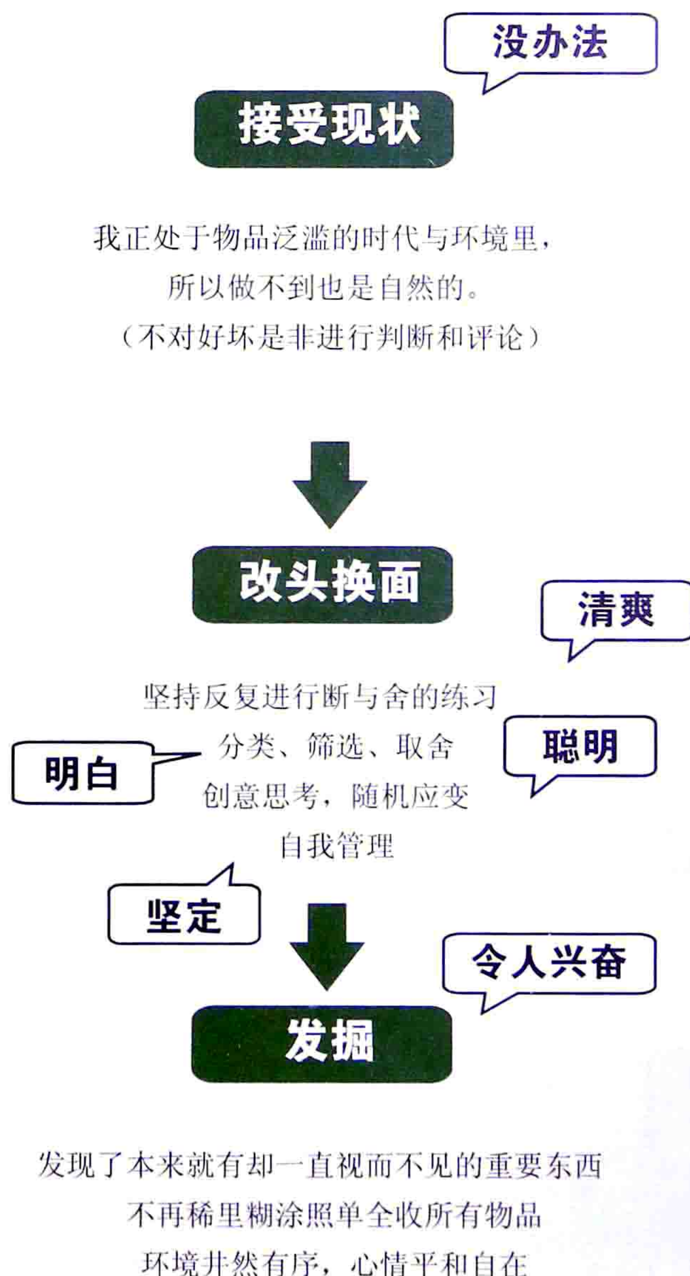
打扫

- 扫
- 擦
- 刷

收纳术在这一阶段才能进行。
（不过，只要能彻底实行物品筛选，就不需要收纳术了）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断舍离的三个阶段



最后，适合这种环境的人、事、物自然会到来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

三种扔不掉东西的人

真麻烦

逃避现实型

这种类型的人太忙碌，几乎没什么时间待在家里，所以也没办法收拾屋子。多数情况下，这种人都是对家庭有所不满，不愿意待在家里，所以就找各种各样的事，让自己忙碌起来。加上家里乱七八糟的，所以就更不想待在家里了。慢慢地，在这样的恶性循环里越陷越深。

真可惜

执着过去型

这种类型的人，即便是现在已经不会再用的过去的东西，也非得收着不可。相册、奖杯等等，统统当作命根子似的保管起来。他们多半隐含着对过去幸福时光的留恋。从不想面对现实这一层意义上来看，与逃避现实型也有相通之处。

也许有天会用到

担忧未来型

这种类型的人致力于投资不知何时会发生的未来的不安要素。这类人的特点是过分地囤积纸巾等日用品，要是没了这些就会觉得困扰、焦虑不安。在三种类型当中，这一类的人最多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

"量"的法则——七五一法则

七成满

看不见的空间

衣柜
壁橱
抽屉
带拉门的书柜
鞋柜
冰箱
……

物品只允许占据70%的空间，人才会有收拾的欲望和心情，空出来的30%才能成为物品出入的通道。

五成满

看得见的空间

碗柜
餐具架
化妆台
办公桌
开放式书柜
……

物品只允许占据50%的空间，视觉上才能保持舒适美观，心情也能保持舒畅。

只放一成

装饰性的空间

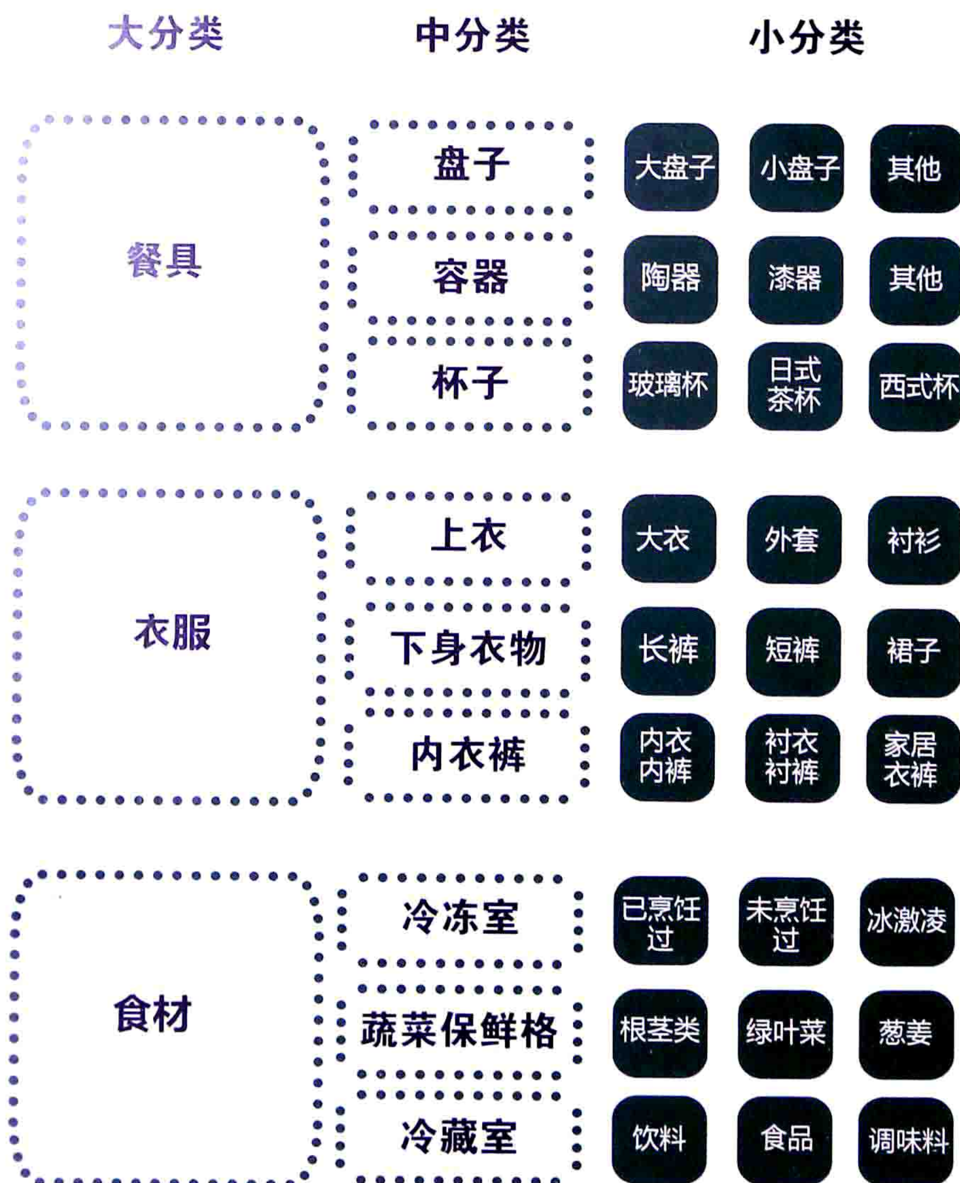
墙面
餐桌
家中空旷的角落
……

只能放最低限量，如此一来，即便是日常生活中的杂物，也能变成非常漂亮的装饰品。

- 利用七五一法则限制物品总量，就是一个先"舍"再"断"，不断选择最喜欢的物品、不断优胜劣汰的过程。
- 舍弃家里过多的物品，优先选择最喜欢的留下。
- 要入手新欢，就得放弃排名最后的物品。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

分类的法则——三分法则



- 分类基本有三点：大分类，中分类，小分类
- 由大至小进行划分，先进行大分类，然后再细分成三类，以此类推，越分越细。
- 最关键的是不要一下子就进行细致的分类！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 收纳的法则——自立法则，一个动作法则

自立、自由、自在法则

要有意识地让收纳工具里的物品不管任何时候都能



只需一个动作法则

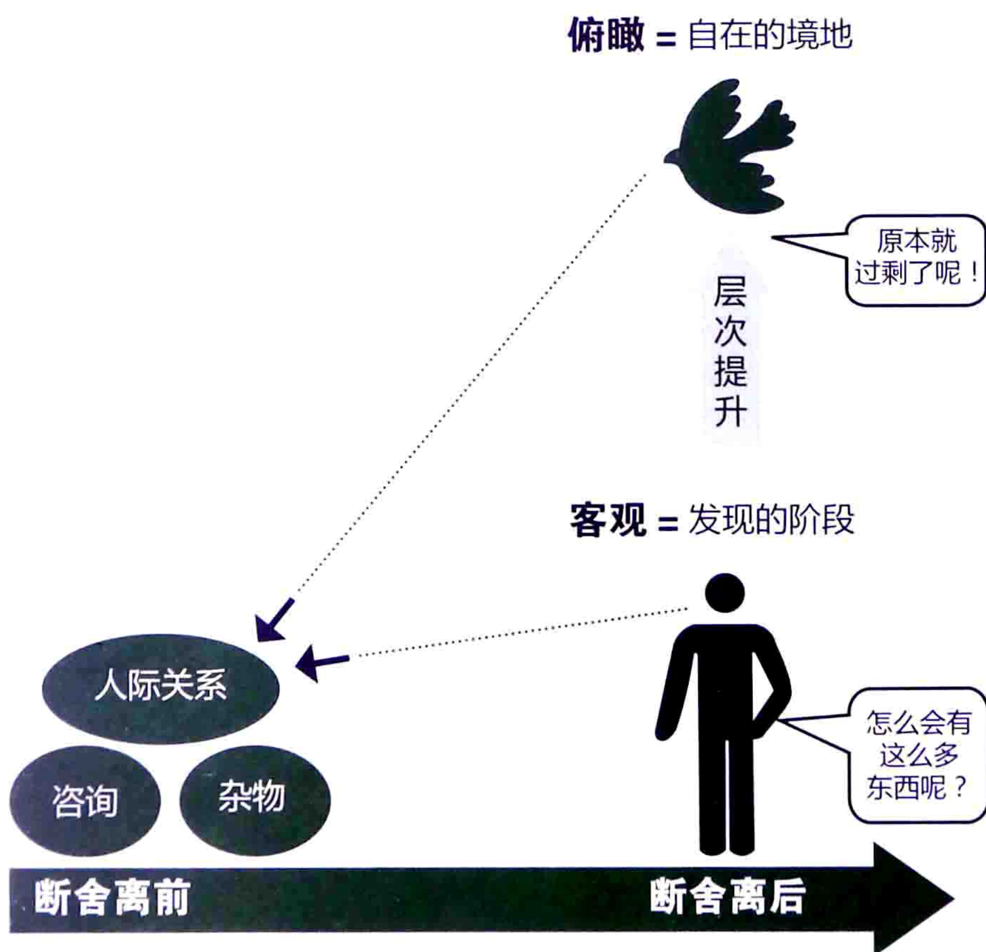
- 拿取东西时的动作必须控制在两个动作以内，比如打开门、拿出来。
- 尽量一个动作就能完成，人才不会觉得麻烦，比如物品有独立包装的话，就把外面的包装扔掉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断舍离的层次升华——俯瞰力

通过实践断舍离，从以物品为轴心的短视点，转变成以“我”为轴心来正确掌握空间（整体性），并进一步发展成为更深刻的洞察、更高远的观点以及更广阔的视野，这就是俯瞰力。

掌握俯瞰力，我们就能有意识地、自在地、果敢地生活！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

献给YOKO及OSYO

没有两位，就不会有这本书，

我也无法展翅翱翔。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

序言

断舍离得到的心灵提升——俯瞰力

首先，我想在这里讲一件事。

在写作这本书的时候，适逢2011年3月11日发生在日本东北部的大地震。这是一场从未见过的巨大灾难。

地震和海啸这些狂暴的自然灾害夺去了数万人的宝贵生命，并以摧毁性的能量改变了他们的日常生活。

断舍离是在居住环境里，通过整理物品来整理生活的工作，而几十万人原本所拥有的一切，都在瞬间分崩离析。幸免于难的日本民众，只能通过媒体报道茫然失措地看着眼前的情景，不知所从。

接踵而来的，是地震和海啸所引发的福岛核能发电厂泄漏事故，很多人直至今日还在被迫过着艰辛困苦的、难民般的生活。辐射污染不仅会影响身体健康，也令人们对当地物资的供应忧心忡忡，加上停电造成的各种混乱，可谓

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

隐忧重重。

这场历史性的灾难，给整个日本蒙上了一层阴影。整个日本笼罩在一片无法言喻的不安当中。

三一一之后，日本面临着一个至关重要的转折点。

****** ******

俯瞰力，就是通过断舍离得到的能力。

作为一个亲眼目睹这次大震灾的日本人，我再次感受到这本书的主题——俯瞰力——的重要性。

首先，断舍离是将住所中“不需要、不合适、不舒服”的东西去除掉，替换成“需要、合适、舒服”的东西。在这样的训练过程中，人可以自然而然地接受并喜欢上本来的自己，并且挖掘出原本的自我。总而言之，就是**找回自我肯定的感觉**。前一本《断舍离》的主题是通过整理物品重新审视自己与物品之间的关系，并借此发现自己，重新找回快乐生活的意义。

这本书的主题，则是：**通过断舍离得到的能力=俯瞰力**。

前一本《断舍离》出版以来，我收到了很多亲身去实践断舍离的读者的反馈：

· 我不仅能判断出自己是不是需要某种物品，而且还能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

分辨出自己与它的关系是不是合适、舒服的了。

· 待在家里的时间变得充实了，我开始越来越喜欢自己的家了。

· 断舍离还能应用在工作和人际关系上，再也不需要为了无谓的事伤神费力了。

· 感觉活得轻松多了。

· 人生发生了意想不到的惊人变化，太美好了。（结婚、换工作、重修旧好、拥有正向意义的离别等等）

我们每天从早到晚都在不断地接收着各种各样的物品，我们只关注眼前的利益，一刻不停地与物品搏斗，变得疲于奔命。我们物质为上，却根本不曾发觉自己已经被物品死死地困住，失去了自在的生活空间。

通过斩“断”不必要的物品的流入，“舍”去形同废物的物品，我们就能从物品的拘束中脱“离”出来。“断”与“舍”这两种行动（doing）的交替重复，会带来“离”（being）的状态。到了这时，无论是身体还是精神，都会产生巨大的变化，“俯瞰力”就是此时应运而生的“观点”变化。我们会从**以物品为轴心的短视点，转变成以“我”为轴心来正确掌握空间（整体性），并进一步发展成为更深刻的洞察、更高远的观点以及更广阔的视野，俯瞰力就是这样的**

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

力量。我们可以借此得到强化，脚踏实地地生活，不再计较幸与不幸。只要亲身实践，就能体会得到。这本书里，囊括了俯瞰力的机制、训练方法和成效在内的详细解说，告诉人们如何有意识地学习并应用俯瞰力。

****** ******

断舍离的精髓在于令“看得见的世界”与“看不见的世界”同时变得有序、和谐，也就是所谓“‘看不见的世界’的断舍离”。这也是贯穿全书的主题。

我将通过各种各样的案例，从人际关系这个“看不见的世界”的断舍离开始，培养俯瞰力，让人们不再纠结于幸与不幸的问题，达成自在生活的心境。经过这种“更深沉奥秘的世界”，再通过调整“看得见的世界”这个场所，更深层次地考察断舍离这个生命机制。

此外，延续前作，我在书中各处穿插添加了重新检讨人与物品关系的小提示，还有提高热情的思考窍门等等。

在断舍离中，物品被视为“有了就会很方便”、“没有就会很不安”的对象。换个角度看，物品也可以当做是不安与执著的替身。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

媒体每天都在大肆报道渲染一些让人们觉得不安的信息，这种情况不仅仅发生在现代。主持人和专家经常在电视节目里一本正经地说着一些没有根据的信息，如果我们本身没有坚定的信念，任何官方传递出来的信息都有可能扩大我们的不安。这就是我们身处的环境。

自然灾害、经济危机和核能问题，这些都迫使我们不得不去与难以捉摸的对象对抗。我们或许还得在这种艰难环境的阴霾下生活数十年。

要在这样的环境中生活下去，我们必须要向我们的内在寻求力量，而不是游走于外在的世界中苦苦寻觅。

断舍离的目的正是在此，因而从头至尾采取的方法都是通过物品达成，通过整理物品的训练，引导出“场”的力量，辅助我们的生命发光发亮。希望每一个人都能借助由此得出的俯瞰力的智慧，有意识地、自在地、果敢地面对人生。

欢迎您加入我们，因为我们都处于这样一个时代。

所以，Let’s 断舍离！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

编者序

断舍离，心灵的加法哲学

《断舍离》自去年7月出版以来，受到了众多读者的关注与青睐，社会上更是由此掀起了一股断舍离的风潮，媒体好评不断，越来越多的人加入到断舍离的实践大军中。很多人不断通过微博、微信等社交网站分享自己的断舍离成果和心得，纷纷表示“断舍离真的令生活发生了改变”、“扔了很多没用的东西，心情真的变好了”、“终于明白了之前收拾一直不成功，是因为完全在胡乱收拾而没有进行思考”，也有很多人参透了断舍离在整理物品之外的力量，譬如应用在人际关系上，或是人生态度上。

在我看来，断舍离是一种前所未有的、能确实为每个人的生活和心灵带来双重改变的神奇整理术。它的风靡，也正在于“断舍离”三个字背后所拥有的强大能量与不可言喻的吸引力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果说《断舍离》教给人们的是借由物品重新审视自我、认清自己与物品的关系，以“需要、合适、舒服”的东西替换“不需要、不适合、不舒服”的东西，让生活空间恢复原本该有的清爽与自在，那么这本《断舍离（心灵篇）》则是离开物品，走向更深的层次——心灵，指引我们达成心灵空间的清爽、舒适与自在。

断舍离的机制是，通过不断地“断”（断绝不需要的东西）与“舍”（舍弃多余的物品）的训练，最终达到“离”（脱离对物品的执念）的状态。而一旦到了“离”的状态，人就会自然而然地拥有更深刻的洞察、更高远的观点、更广阔的视野，抵达一个更高的境界，也就是俯瞰的境界。而所谓断舍离的心灵指引，其实正是俯瞰的观点。

断舍离的观点教给人们的是运用减法哲学处理个人与物品的关系，俯瞰的观点则是教给人们如何认识更深层次的自我，瞬间掌握当下的“需要、合适、舒服”，有意识地、自在地、果敢地度过人生。

这种由断舍离得到的心灵提升更准确来说是一种加法哲学，它会引导人们转换思考模式，不断地进行自我肯定，并从中获得积极向上的力量。例如书中所讲到的，拥有明确的目标一向被视为一种美德，但它也有可能带来自责——“我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

真是太没用了，怎么做都达不到目标。”很多人都容易像这样，在毫无知觉的情况下用减分法看待问题，或是将焦点放在不安上，而如果能把焦点放在成功完成的事情上，改用加分法生活，一点一点地累积判断力、自信心，慢慢地将自己训练得更有意识性，那么生命就会慢慢发光发热。

和《断舍离》一样，作者山下英子女士在《断舍离（心灵篇）》当中也列举了一些自己身边的真实案例。譬如，作者在第一章提到，有个三十来岁的女人，一直以来都无法丢掉父母留下来的十多本宗教书籍，并为此苦恼不已。当她终于把这些长久以来束缚她的书籍成功断舍离以后，她得到的是“书架上的空余，以及从父母的束缚中解脱出来的那种无比轻松自由的感觉”。作者借此提出，很多人会在不知不觉中被身边最亲近的人影响，如果这种影响是被动的，是不舒服的，那么就要果断地断绝舍离。也只有这样，人才有可能离开并不适合自己的生活轨迹，去开拓一条适合自己的、轻松自在的人生道路。

此外，山下英子女士在解释俯瞰的观点时，除了“通过对厨房用品进行分类这样的实践哲学来学习”之外，还用了“观看内在”来解释，即把自己看作是“另一个自己”，通过“另一个自己”来审视自己。只要多进行这样

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的练习，就能帮助我们学会俯瞰的技巧，从而达成断舍离之后的心灵提升。

在《断舍离（心灵篇）》的最后一章中，山下英子女士提出了“余裕”一词。断舍离就是一种提倡余裕的哲学，而在本书中，作者再次重申了余裕的重要性——余裕是一种美，只有让外在的生活空间和内在的心灵空间都拥有余裕，我们才能真正将自己从自顾不暇的状态中解放出来，才有能力、有精神去吸收新的能量，并脱离自我的狭隘境地，站到更高远的角度，对他人乃至整个社会发出关怀。倘若每个人都能到达这样的境地，那么我们整个社会就会更和谐，更自在，更具包容性与人文关怀。

我想，这也是断舍离的终极目的吧。

2014年1月

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

序 言 断舍离得到的心灵提升——俯瞰力 015

编者序 断舍离，心灵的加法哲学 020

第一章 Chapter 01 形体所呈现的“看不见的世界”

第一节 从收拾开始，锻炼生活能力 030

“不会收拾的女人”与“不收拾的男人” 031

“身体、感情、思考”，重新审视家务事 035

不要急于向山顶仰望 038

认清当下自己所处的位置 042

第二节 重新思考“可惜”这个词 045

“扔不了”很奇怪 046

关注物品，就永远都扔不了 051

舍≠弃，断≠绝 054

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三节 【深刻的洞察】物品投射出的人际关系与自我 058
把父母灌输的观念也断舍离 059
真实的想法就藏在物品里 062
纠结是认清自我的好时候 064
不要对你的同住者抱以期待 067

断舍离格言1 069

第二章 Chapter 02 超越幸与不幸的“更深沉奥秘的世界”

第一节 现在我们需要的，是有意识生活的态度 072
什么是真正的积极与乐观 073
不要放弃分析、思考和感觉 077
观照本色，有意识地生活 080

第二节 不再计较幸与不幸 083
“开运”的似是而非 084
与其招运，不如感谢得天独厚的缘分 088
比起愿望与期待，更应拥有确信与梦想 091

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三节 【高远的观点】与一切相通的自在力量——俯瞰力 094
俯瞰力，就是有意识、自在、果敢生活的力量 095
在“离”的状态中修炼俯瞰力 100
观看内在，培养俯瞰的能力 105
用三分法的智慧磨炼俯瞰力 108
学会俯瞰，就能试着“以他人为中心” 116

断舍离格言2 123

第三章 Chapter 03 重新整顿“看得见的世界”

第一节 场力：生命的支柱 126
以意识为轴心，导出场的力量 127
场力制造出余裕的空间 131
在理所当然中，找回生命的形态 135

第二节 做减法，让生命发光发热 141
瑜伽真理“劝戒”与“禁戒” 142
现代人更需要做减法 144
“和”的精髓就是“不足”的智慧 148

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三节 【广阔的视野】以生命的观点来检视大环境 150

断舍离是一种生命的机制 151
物品要各得其所才能展现美感 154
理所当然在这里的物品更可贵 158

后 记 162

断舍离实践者的话 167

扔掉看得见的东西，改变看不见的学问 169
扔东西的学问 173
可以勇敢，也可以温柔 177
最简单的生活之道——从你的衣柜开始 183

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一章

Chapter 01

形体所呈现的『看不见的世界』

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一节

从收拾开始，锻炼生活能力

断舍离已经渐渐成为一种流行的收拾法，但是有很多读者给我回应说，断舍离并非只是单纯的整理收拾法，因为他们在实践断舍离的过程中，还感觉到自己的心灵以及与周围人的人际关系也在不知不觉中发生了微妙的变化。归根到底，断舍离中的“收拾”到底指什么？我想在这里再重新分析一次。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“不会收拾的女人”与“不收拾的男人”

正在阅读本书的各位女性朋友，你是不是觉得自己是个**没用的、不懂收拾的女人**呢?

产生这种想法的其中一个原因是某些书在市面横行，比如Sari Solden的《Women with Attention Deficit Disorder》，日文版的书名叫做《不会收拾的女人》。它们无一例外，都把收拾看做是一种能力。

这或许是一个能够让我们有所自觉的绝佳契机，但要是有人因此把不会收拾看成是一种无能或缺陷，认定自己“就是个缺乏收拾能力的没用的女人”，或是觉得“没办法，我一定是有ADD（注意力缺失症）”，那就太遗憾了（不过实际上，的确也有一些人需要求助于医师进行必要的咨询）。因为无论如何，这其实都是在自责。

男人又怎么样呢？我们好像很少听到**“不会收拾的男人”**这种说法，而是会用“不收拾的男人”来形容。为什么会有这样的差别呢？这也就是说，**女人会将不会收拾看成是一种能力的缺乏而自责，而男人则是将杂乱不堪视为一种状况**，对杂乱的状况本身忧虑不已。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这就显示出一种根深蒂固的成见——说穿了，**收拾只不过是家务事，是女人的事**。既然是家务事，那么会做就是理所当然的。这种观念长久以来一直紧紧束缚着女人，所以女人才会自责，所以才会引致这样的恶性循环。

至于男人，他们则是把杂乱视为状况。从某种意义上来说，这或许也是出于上述的观念。男人从心底就认定收拾是女人的工作，所以绝对不会因为家庭环境杂乱不堪而责怪自己。

如果你正好是一位认定自己是没用的、不懂收拾的女人，并且正在为此而自责，何不假设自己是男人，不带任何个人情绪地去看“眼前是一片没有收拾的杂乱状况”、“我为什么要把收拾当成是一种能力呢”，稍微以俯瞰的观点去看，自然而然就能避免感情用事了。

总之，**不要带着负面情绪，不要自责**，这是非常重要的。把收拾当成是一种能力——干脆先直接把这件事给断舍离了吧！

《断舍离》中明确地将“收拾”定义为“筛选必要物品的工作”，与单纯的整理或扫除不同。总之，“减少物品=舍的行为”是最关键的行动。如果物品不减少，也就别奢望彻底整理或扫除了。

不过，物品减少并不等于大功告成。在《断舍离》里，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我提出了七、五、一总量限制原则，以此作为打造清爽自在空间的指标，但最重要的是**要把空间里物品的总量减少到能让住在里面的我们觉得舒适的程度**。这也就是说，要重新检讨放在家里的物品与我们的关系，取回那些被物品夺走的空间和能量。

如果是一直过着那种对物品的量没有意识、毫无自觉的生活，那么家里的物品就会不断地增加再增加，所体现出的形式在男女之间会有所差异。大部分男人都是断舍离“三种扔不掉东西的人”当中的“执著过去型”。换句话说，就是收藏家个性，像是把从刚出社会到退休所有领带都摆进衣柜里、毫无缘由地收集各种文学集，小时候喜欢的卡通模型玩具也都留着……这些东西经常被当成宝贝一样收藏着，而当事人却从来没想过检讨物品与现在的自己之间的关系。

在这种情况下，首先必须**要清楚分辨出当事人是喜欢物品本身，还是仅仅喜欢“收集”这个行为**。如果是前者，无论物品有多少，都可以说是良好的关系。至于后者，则是自我存在感的证明。男人往往会通过物品来彰显自己的存在感，也就是通过物品向人们展示“我过去立下过这么多的丰功伟绩”、“我能弄到这些个宝贝，多厉害”。

曾经有位读者对我说：“丈夫退休以后，我想把他的西

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

装扔了，结果被他大骂一顿：‘你要不要连我一起扔出去呢？’”这些物品对男人来说，是与自己连为一体、难以割舍的存在。每个人都有希望得到外界认同的“认同欲望”，男人尤其更爱把社会对他的认同和评价视为自己独特性的证明，所以他们才喜欢把某些物品当成是自己存在、获得认同的证据留存下来。

在这种时候，做妻子的该怎么做呢？断舍离的大前提是不可以擅自处置同住的家人的物品，所以如果希望丈夫收拾时，不妨这么说：

“你的品位这么棒，所以才更要精挑细选呀。”

千万不能说的是“赶紧拿去扔了”，这种会重创男人自尊心的话，会造成反效果。可能有人要抗议了：“这么肉麻的话，我怎么说得出口啊？丢死人了！”但如何巧妙地表达出来，得到自己想要的结果，就要看个人的本领了。因为无论怎么说，妻子的肯定可都是能令男人喜不自胜的。



先诊断出物品从身上夺去了多少能量，然后通过减少物品进行自我改善，这就是断舍离的精髓。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“身体、感情、思考”，重新审视家务事

洗衣、做饭、扫除、收拾……这些杂乱的家务事看起来不同，但其实很容易被混淆，统统被人们看成是家务事。不过我还是认为它们是有所区别的，分别是以“身体、感情、思考”中的其中一种为基础。

洗衣和扫、擦、刷的扫除工作，是只要以某种程度活动身体就能完成的工作；

做饭出自感情的关怀，是一种需要用心去服侍、真心款待对方的工作；

收拾工作最着重的是思考。因为**收拾是一种对物品进行取舍选择的工作，要是不经过大脑思考的话，就无法下准确的判断**。

以思考为基础的家务事是任何人都无法代劳的，因为只有物主本人才能知道，某种物品是什么样的来历背景。

在之前的一次断舍离讲座中，有位从事家务事代理服务的人前来参加。他之所以来参加讲座，是因为“我感觉自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的工作非常空虚乏味”。因为他觉得，就算是自己用尽全力，替委托人做好了扫、擦、刷的复杂繁重工作，但只要没有委托人的许可，他还是不能丢掉那些大量堆积在家里的垃圾和废物。

他的困难并非在于他与委托人之间的价值观差异，而是在于做这些家务事时的顺序。如果把只有物主本人才做得到的、需要通过思考才能完成的收拾工作放在一边，单纯进行只要活动身体就能办到的扫、擦、刷工作也就失去意义了。可是，这个人却无法替物主做需要思考的工作。把许多形同垃圾和废物的物品擦拭得干干净净再摆回原位，这的确是让人觉得空虚和沮丧。

就像前面所说的，收拾经常被人们认定是一种理所当然就应该会做的家务事。要是有人觉得收拾是只要付钱就能搞定的事，那真是大错特错，简直太可惜了。收拾与其他社会工作一样，都需要极强的信息处理能力。因为**收拾就是一连串的选择和决定，是验证生活能力的工作，难度并不低于其他社会工作**。

在职场上看着精明干练的女人，家里却是乱得一塌糊涂，像垃圾场一样——这是典型的逃避现实型。但我觉得，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这种女人之所以会这样，也极有可能是根本就没有重视过家务工作，觉得收拾这种事根本不值一提。

我们必须要达成一种共识，就是**把家务事这种日常整理的工作，与其他社会工作一视同仁**。



家务事其实是一项需要极强综合能力的工作，特别是收拾工作，是一连串的选择和决定，是生活能力的证明。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要急于向山顶仰望

我经常在断舍离的讲座上举这个例子——

"各位学员，如果没有经过任何特殊的训练，你们举得起三百公斤重的杠铃吗？或者没有雪巴（在喜马拉雅山帮助登山客搬运行李兼导游的当地人）的协助，你们能独自一个人登上喜马拉雅山，征服八千多米的高峰吗？"

也许各位会觉得有点意外，但收拾同样也是这么一回事。因为**几乎每个人的家里都堆满了成吨的废物**。不经任何训练，只想靠一个人的力量来掌控如此之多的物品，这简直就是天方夜谭。

我们也不需要为此负上全部责任。如果以更宏观的视野来看的话，就不难发现，我们现如今所生活的这个社会，商家对如何说服人们买下商品极为精通，总是会想方设法让成千上万的商品流进每个人的家里。我们就是生活在这样的一个大环境中。

断舍离这么说——"**首先是赦免，接下来是接受现状。**"换句话说，断舍离是叫人们接受这个现实——**无法整**

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

理是理所当然的，我们就从这里开始起步好了。

在进行断舍离讲座时，我经常用到一些填写式的表格，其中广受称赞的就是这份“现在、这里、我”的表格（第41页）。它看起来非常简单，但却能够帮助我们稍微用俯瞰的眼光来看清现在自己所处的位置。

“区别”、“分类”、“挑选”和“严选”显示的是家里物品所经过的筛选水平。首先，从左下的点朝着右上的点随意画一条自由线，可以是锯齿状，也完全可以画个圆。线的走向完全自由，然后进行判断，在线上认为是“我家里目前的水平”的地方做个记号。

这里我想提醒大家注意一点，就是**不要仰望山顶**。

越是不擅长收拾的人，就越容易一下子就去向高难度发出挑战，譬如“我要把那些堆积如山的照片统统解决掉”、“信件应该怎么处理才好”，然后因为办不到而自责不已。这些高难度的事，以这张图来说，就等于是虚线以上的世界。在向它发出挑战之前，应该先把那些“不需要、不合适、不舒服”的物品剔除才对。

我们在考试的时候，一个答题的技巧就是“先从会的问题做起”。你是不是非常擅长应试，但一到做收拾工作的时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

候，就不知为什么非得一下子从最难的地方下手做起呢？收拾与读书、工作不一样，无法从外在获得肯定，也许这就是导致我们不擅长收拾的原因之一吧。



越是不擅长收拾的人，就越容易向高难度挑战。
不要仰望山顶。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 用“现在、这里、我”掌握自己的位置

严选

挑选

分类（囤积废物）

区别（累积垃圾）

严选

挑选

分类（囤积废物）

区别（累积垃圾）

● 虚线是充斥在家里的垃圾和废物是否被清除干净的界线。我请很多学员在这张表格上画自由线，不知道为什么，他们画出的线与自身收拾水平的变化都十分吻合，或许是潜意识的作用。从这张图中不仅能够迅速看清自己当前所处的位置，还能掌握自己的“攻顶方式”。

● **A 学员：**我现在处于分类水平。过去我在区别水平上徘徊了很久，但从某个时间起，整理速度突然加快，开始迅速往上爬。距离完全清除垃圾和废物，就只剩下一步了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



认清当下自己所处的位置

“分类”与“挑选”分界处的虚线，可以看作“是溺水，还是浮起”的临界点。很多人还沉溺在物品泛滥的汪洋里，甚至连怎么游泳还都不知道，更别提向着最高峰全力攀登冲刺了。

断舍离可以说是一种教会我们游泳的工具。对那些想要登山的人来说，断舍离或许就如同雪巴一样。或者还可以更进一步说，断舍离就像地图，为我们指明当前是处于溺水状态，还是已经到了准备登山的阶段。

无论如何，首先必须要搞清楚的，就是自己当下所处的位置。**只要清楚明白自己的位置，以淡然、喜悦的心情稳步前进，就能看到登顶的曙光。**

不过，这个终点是形同虚设的，因为收拾是日复一日、一点一点地把家里整理干净的工作。拿人的肌肉来打比方，如果在训练的时候总是三天打鱼，两天晒网，那么肌肉就会一点一点地回缩了。**收拾也是一样，需要通过不间断的训练来充实体力和精神**。这是最终登上山顶、征服高山最切实有效的方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为什么我们总是不自觉地就往最高峰的山顶仰望呢？其实是源于我们的教育方式，以及当下的社会环境。

无论是读书还是工作，我们都会在心里预设好一个目标，这已经被普遍当成是一件好事了。拥有明确的目标，一向被社会视为一种美德，但最好我们也能明白，**拥有目标，也极有可能为自己带来自责——“我真是太没用了，怎么做都达不到目标。”**

断舍离是一种加分法，会让我们觉得自己“比以前更好了”、“虽然只留了一样东西，但不需要的东西比以前更少了”。即便事先设定好目标，达成目标时的自己与当下的自己也有所不同了。这么看的话，**这条路就永远都没有终点，取而代之的是自己总是在不断地成长**。

因为没有达成目标而对自己横加责备，过度执著于最佳选择而无法果断做选择、决定的人，很容易用减分法去看待周围的一切，或者是把关注的焦点放在良心的不安上。

世上没有一件事能确保是完美无憾的，总是在选择了右的同时失去了左。人在犯错的时候，通常会有两种反应，一种是把焦点放在后悔上，另一种则是把焦点放在前进上。

把焦点全部集中在良心的不安和后悔上，经年累月下

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来，就会给人造成极大的心理压力。要是把焦点转移到成功完成的事情上，譬如“今天成功把钱包里的发票都清理干净了”、“塞满了笔的笔筒瘦身成功了”，**改用加分法生活，我们就能轻松得多**。

预先设定好目标，并且总是想尽一切办法践行目标，事无巨细都力求百分百完美，这看起来似乎是明智的生活。但事实上，只把焦点放在自己力所能及的事情上的乐天者，反而会在人生的道路上收获更多的幸福，也更能充实快乐地过好每一天。



赦免并接受现状，认清自己当下所处的位置。
然后把焦点从良心的不安和后悔中转移过来，用加分法生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二节

重新思考“可惜”这个词

“可惜”有两种——“入口”的可惜与“出口”的可惜。可惜这句话本身没什么问题，表现出来的是人们对物品的珍惜之情，但却经常被拿出来当成执著的挡箭牌。对于“丢弃”与“可惜”，我们似乎有必要重新再做一番检讨。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“扔不了”很奇怪

“扔不了。”这句话在我们耳边出现的频率真是相当的高，可要是仔细琢磨的话，难道不觉得这种说法很奇怪吗？

首先，它和“不会收拾”一样，是一种与自身能力相关的说法。

扔还是不扔，这明明是我们完全能够自由决定和控制的事，却说得像是物品做出顽强的抵抗，让我们无法发出行动似的（也就是把罪过放到了物品身上）。再多说一句，又没有人会怪罪你，要是实在扔不了的话，干脆别扔不就行了吗？

有些物品的确是难以舍弃，可除非是非常难处理的工业废弃物，绝对“扔不了”的物品，应该是非常罕见的。这也就是说，其实问题是出在自己身上。

“扔不了”这句话反映出来的其实是隐藏在自己内心深处“我不想扔了它”的情感。理智上认为“非扔不可”，但内心的情感却无论如何都无法同意这件事。**所谓“扔不了”，其实就像是脑袋和心在吵架一样。**

身体内部要是开始对立的话，体内的能量就会不断地外

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

泄。如此一来，每次只要一看到、一想到那件物品，就会觉得不舒服了。

这里我想要稍微偏激一点说，干脆把它扔了，让自己大伤脑筋，也未免不是个办法。“断舍离就是大扔特扔嘛！”我经常能听到这种误解的声音，同时也总是被问到这个问题——

“把东西扔了的话，真的不会发生困扰吗？”

每次听到这个问题，我的脑中总是闪过两个念头。

首先，还没发生的事，怎么就确定一定会是困扰呢？再有，这种想要把困扰完全从人生中屏蔽掉的想法，我表示非常质疑。

想要坚强地过完一生，不就应该多多经历困难和挫折，咬紧牙根努力克服吗?

再者说，就算因为扔了某种东西而困扰的话，那也困扰不到哪里去吧？

绝大多数时候，所碰到的情况最多也就算是“糟糕”而已，或者是“如果还留着那件东西没扔，就不至于这么麻烦了”。

我们从来都没去认真想过把那些“扔不了”的东西像稀

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

世珍宝一样留在家里的弊端。肆意占据家里的空间、一看到就心生厌烦，这才是困扰。可我们却总是把关注的焦点集中在扔掉之后可能会碰到的，但实际上却根本就没发生过的“不安”上。

这种时候，选择是扔还是不扔，其实就是在考量一个人面对生活的态度。

重要的是，**俯瞰有可能在未来发生的利与弊时，我们自己下意识选择了哪一边**。

为了俯瞰，把“扔不了”这句话也断舍离，替换成更凸显自我意识的“扔还是不扔”，也是一个不错的办法。

在断舍离中，“扔了某样东西就会出现麻烦”就好比是一种加压训练。换句话说，适当的负荷其实是在训练自我信赖的过程中所必需的。

即便在某一时刻确实感觉困扰，但只要在心里坚定不移地相信“有需要的东西，一定会在需要它的时候派上用场”，积极乐观地生活，人生就会变得丰富多彩。

事实上，比起“因为扔了某样东西而困扰不已”，“扔了真好”的声音反而占据了压倒性的优势。就算有时候我们会碰上因为扔了某样东西而悔不当初的时候，但我们还是会发现，扔掉所带来的好处比不扔的坏处要多得多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第50页的表格可以帮助我们在为了扔还是留某样东西纠结不已时，用整理和俯瞰的视角去了解自己真实的心情。

如果总是惧怕失败，那么人生就会一直停在原地止步不前。我们可以不断地通过对物品的取舍来训练自己，让自己有所觉悟，并心怀勇气，过更好的人生。这么想来，干劲也就自然而然涌上心头了。



看清自己其实是“扔不了”，而并非“不想扔”，这是迈出去的第一步。
以俯瞰的视角掌控全局，认识扔掉的好处。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ “扔” “不扔”的四个阶段

	物品	分析
当场扔掉		
纠结，但还是扔了		
纠结，还是扔不掉		
不想扔		

● 在空白处写下物品与分析，就能清楚看到“纠结、不纠结”、“扔、不扔”的境界。特别是那些“纠结，还是扔不掉”的到底是什么东西呢？为什么会觉得纠结、扔不了？分析这一点非常有趣。我们坚决不扔的，就只有“不想扔”的东西而已。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



关注物品，就永远都扔不了

东西坏了补补，小心谨慎地用着，爱惜不已，一直用到不能再用，然后再把它们处理掉……

从物资严重匮乏的年代走过来的人，扔东西非常困难，这太令他们觉得难过可惜了，这也是理所当然的。正因为体会过物资匮乏的感受，所以之后就很难扔东西，这也是没办法的事。不过现在和过去已经完全不同了，这个年代物满为患，可我们却总是亮出同样的价值观，任由自己陷进“扔不了”的怪圈。

“扔了好可惜啊。”总是像这样把关注的焦点集中在物品身上，就根本找不到扔掉物品的正当理由。即便东西真的坏了，稍微修理一下也完全可以用。但**我们真正应该去珍惜的，应该是物品与我们之间的关系，而并非物品本身。**

断舍离的目的并非丢弃。一开始，的确会突然涌出一大堆非扔不可的东西，但为了重新明确物品与自己的关系，更加珍惜留下的物品，这也是个必经阶段。

如果是人的话，别人会因为自己的问题而主动选择离开，但物品却不能。要是经常把焦点集中在过度积累的成堆

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

物品上，并为此消耗大量的时间、空间和能量，那简直太得不偿失了。住所的主角应该是自己才对，所以赶快努力挽回那些在废弃物身上耗损掉的时间、空间以及能量吧。

无论物品也好人也罢，与我们都是从诞生到消亡这段期间结下的一段暂时的缘分，要是从长远的视角来看，就不难发现这一点。而这个暂时，到底有多久呢？如果是物品，与我们之间相联系，接着再分开，被其他人继续使用，或是被回收改变形态，又或是化成最基本的粒子再次重生……这样想的话，就不难意识到，自己是何等执著地把物品留在这里了。

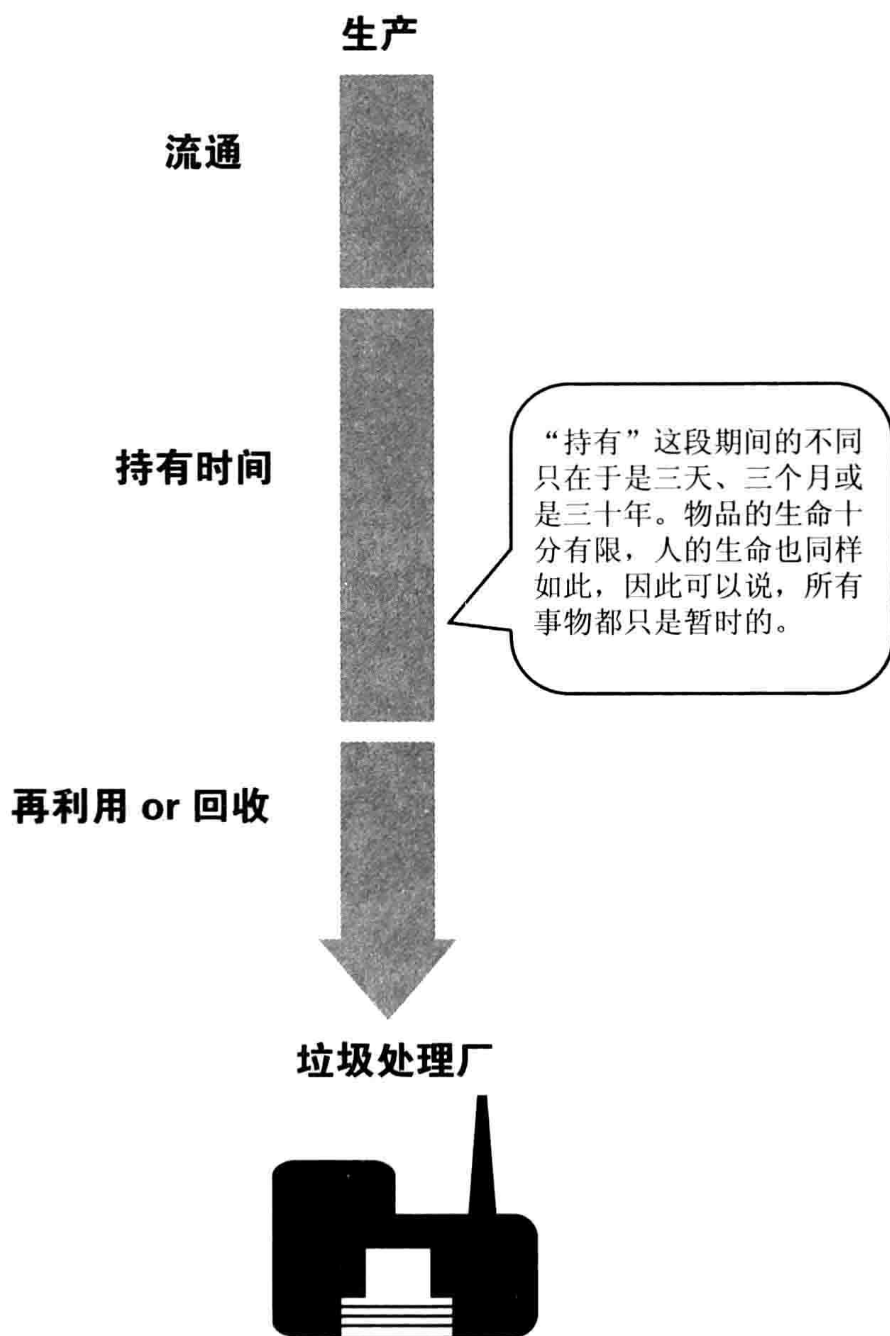
既然要用的话，最好是彻底将其消化吸收，变成自己的一部分。不合时宜的“可惜”，就等于是说“请尽量吃，吃越多越好，可是绝对不能排泄哦”。身体里多余的废物必须排泄掉才行，而物品也是一样的。



你是否因为过度看重“可惜”而在不知不觉中牺牲了更重要的事物？
只要以长远的视角去看，自然就能看清楚。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 俯瞰物品的一生



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



舍≠弃，断≠绝

我们经常把“舍弃”这个词挂在嘴边，但其实“舍”与“弃”是截然不同的两回事。

在佛教用语里，有“喜舍”这个词，指的是主动把财物捐赠给寺庙、僧人或穷困的人。“舍”就像这样，有“施舍”的意味。“施舍”的意义就在于，物品在自己手里无法物尽其用，所以就把它们送到别的地方，送给那些真正有需要的人，使其获得新的生命。

“弃”则有“废弃处分”的意味，是弃之不理的意思。比如说自弃，就是自我放弃。

如果把毫不在乎、弃之不理、形同垃圾和废物的东西随随便便放在家里，整个家就像被废弃了一样。唯一的区别，就是搁置这些东西的地方是垃圾堆，还是家里的储藏室。

在对物品进行筛选的过程中，也经常会遇上那种难免让自己撮火的“我怎么会买这么个玩意儿”的情况，同样也会有痛心疾首、发誓“再也不买了”的时候。不过，筛选并不等同于“弃”，而是为了重新找回自己与物品之间的关系，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一样一样地重新检讨，以自省的态度和难过的心情把不需要的东西舍去。是的，**“舍”的真理就是直面自我**。

等到不知不觉能够以淡然、喜悦的心情面对这些物品时，也就能心怀感恩地潇洒放手了。“谢谢你长久以来的关照。”“我已经好好地用过你了，谢谢。”如此一来，等到再在街上看见琳琅满目的商品时，心里的想法就会发生变化——**相对由别人决定的商品价值，会更为重视自己心里的利用价值**。决定是否接纳某种物品时，也会变得更为慎重，不会凭着一时冲动而将其收入囊中，“断舍离”当中的“断”与“舍”也得到了磨炼。到了这样的状态时，我们就会惊讶地发现，自己丢出去的垃圾已经少得惊人了。

然后，从这里开始，就是断舍离的第二阶段。

唯有舍尽、用尽，确实处理掉自己不再需要的物品，心灵空间与生活空间才能出现余裕。此时，我们就到了“捐赠”、“再利用”的阶段。对于过着“垃圾屋的生活”、“仓库生活”的人来说，这种行动的层次要更高一些。从原本自顾不暇的状态，成长到有精力去关怀他人、关怀社会，只有到了这个时候，才有机会去实践“喜舍”精神。

“断”与“绝”同样也有一些不同之处，这用人际关系

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

打比方会更容易理解一点。“切断”与某人的关系，与“拒绝”对方的意义是完全不同的。切断的仅仅只是关系，而拒绝则是对对方的直接否定。对物品，最好也只是“断”，而非“绝”。毕竟，我们应当重新检讨的只是物品与自我的关系，物品本身并没有错。

无论是人际关系，还是人与物品的关系，都经常被我们用“断不了”这种关系到能力的词语来形容，就像我们说“扔不掉”一样。

比方说，出去买东西时商家过来推销积分卡，即便如此寻常不过的情况，我们也可能出于过意不去的心理，难以说出“不用了，谢谢”之类的话做婉拒。每个人都是善良的，同时也都是优柔寡断的，但要是出于“想要当好人”、“不想被当成坏人”的心理而说出这些话的话，就很有必要仔细进行自我检讨了。

即便切断了关系，也并不等于就是对其全盘否定。不止是积分卡，所有的人际关系都可以这么说。就算不能一下子把关系斩断，在维系关系时最好也能尽量有意识地、以客观的观点去面对它。以前我也曾经因为没有想到这一点而招致了许多过错。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

越是像情人、家人这样的亲密关系，就越容易生出孽缘。在这种时候，我会自觉以“我会选择这个人当朋友吗”这样的观点去审视，这样往往能够看得清晰透彻一点，因为友情本身是对等的。对于一段关系，我们十分有必要想明白，是否明明自己一直觉得不对劲，却还是以依赖的情感勉强把它给压下去呢？

顺便一说，如果想发现人际关系是不是有不对劲的地方，方法超乎寻常地简单。在看到某个人来电显示的一刹那，是兴奋地接起电话，还是犹豫了一下才接呢？这个时候的反应都是条件反射性的，所以是最为真实的。



“舍”与“弃”，“断”与“绝”。
必须掌握当中每一个字的不同深意。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三节

【深刻的洞察】物品投射出的人际关系与自我

我深刻地感受到一点，从物品身上，总是能投射出我们与物品的关系以及我们自己本身。面对物品的时候，每个人的发现都有所不同。断舍离可以说是进行自我诊断、治疗、痊愈的程序，我们可以从中读出潜藏在有形物品中的信息。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



把父母灌输的观念也断舍离

有个三十来岁的女人，她的麻烦来自无法丢掉的十来本宗教书籍，那都是父母留给她的书。从小，她就被告知“这些都是很重要的书，千万不能丢掉，要好好珍藏啊”。于是，她把这些东西从自己的家全都搬进了夫家，之后的十几年，就这么一直在家里放着，但从来都没翻开看过。这些书给她带来的，除了压迫感之外再无其他。她跟我说，学习了断舍离以后，她终于能下定决心把这些对自己毫无意义、毫无价值的书扔出去了。

她说，当她真正开始面对这些东西的时候，她突然意识到，一直以来，自己都在父母面前扮演着乖宝宝的形象，都在努力做好父母所期待的那个自己。我问她，狠下心把这些书丢出去之后，你得到了什么？她回答：**“书架上的空余，以及从父母的束缚中解脱出来的那种无比轻松自由的感觉。”**

像这样的事情绝非少数。特别是压迫感来自父母的束缚，这种事情更是占了绝大多数，比如从来不弹却一直稳坐在家里某个地方的钢琴，背后可能就隐藏着根本不想学却被逼着学琴的孩提时代。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有些人不管到了多少岁，甚至都已经五六十岁了，即便离开了父母的庇护，经济和社会地位都已经独立，却仍然无法摆脱幼年时父母在自己心里植下的观念。而**断舍离则让很多这样的人再次获得了离开父母事先为自己铺好的那条路的绝佳契机。**

坚持直面物品，我们就会觉察出自己在不知不觉中已经被父母和配偶等亲近的人浸染，被他们的观念影响着。如果本身喜欢那些观念，是有意识地接受，那就没什么问题，但要是无意识地、毫无自觉地被影响，或者是心不甘情不愿地接受，那就太可惜了。就像是那些从父母手里继承过来的物品，明明不喜欢，却无可奈何地一直收着，就有必要果断下个决心了。

这也是我经常告诫自己的一句话：**“感谢”与“喜欢”是两回事**。我经常看到有些人因为无法喜欢父母而痛苦不已。“感谢”与“喜欢”很容易被人们混为一谈，所以人们难免为此感到苦恼，以及深深的自责。

不仅仅是亲子关系，所有的人际关系都是一样。讨厌一个人，就和喜欢一个人一样，是没有任何理由的。如果能够大方地承认这种感情，并以自然的心态去看待它，那么就根

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

本没必要非得确认它是否正当、是否正确不可了。

“讨厌的东西就是讨厌，有什么办法！”这也是接受现状的一种。像这样接受自己真实的感情，想必也可以看成是一种内省吧。



你是否在不知不觉间就被别人的观念影响了?
直面物品，能够带来心灵的解放。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



真实的想法就藏在物品里

物品有的时候会不知不觉地投射出暗藏于我们内心的真实想法。

有个三十多岁的离异女人，她和丈夫离婚以后就带着女儿一起回到了外公和母亲居住的家。四代四个人开始了全新的单身生活，也就是自己离了婚，母亲和外公也都没有伴侣的生活。

问题出现在她开始着手整理以餐具为主的日用品时。当时，她从家里翻出了很多别人送的高级餐具，她打算把这些餐具打包一起卖给二手店，而不是留下来给自己和家人使用。她经常挂在嘴边的一句话是："这个真漂亮，可惜是一对的。""这要是五个一组的就好了。"从这些话里，不难看出她的内心世界。我这么对她说：

"你总是把关注的焦点集中在餐具的数量上，而不是款式和品质上。"

这个时候她才注意到，事实上她已经不知不觉地把与丈

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

夫离婚回到娘家生活的自己投射到了餐具上，并且一直都在自责。加上母亲和外公也都没有伴，没有伴侣的家庭这个事实在她的潜意识里根深蒂固，让她在不知不觉间就把成双成对的物品排除在门外。

也不知道为什么，人就是会把真实的自己投射到物品上面。

“在意得不得了的东西”、“觉得无论如何都不可能扔掉的东西”，这对人们来说往往是非常棘手的存在。

像这样有意识地去观察家里这些不需要、不合适、不舒服的物品，有时候可以看到自己意想不到的真实的内心世界。

如果可以有意识地进行观察了，干脆就进一步，扔掉这些东西，或者试着让自己开始使用它们吧。我们可以有意识地运用物品的力量，来进行一次自我疗愈。



物品是自身的投影。
它可以成为诊断、治疗、治愈我们内心的工具。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



纠结是认清自我的好时候

有一次，一位三十多岁的主妇这样问我：

“我好纠结到底要不要买保险柜啊。前些日子，我把我的所有银行账户断舍离，只留了常用的那个。我想把自己和丈夫的存折跟证书，还有一点现金都放进保险柜里，就是那种六十来公斤、四万多日元的保险柜。我已经纠结三个星期了，还是没办法做出决定。”

如果是我的话，马上就能毫不犹豫地作出判断：“令人纠结犹豫的东西就不要买。”**人之所以会纠结，一定是有某种理由**，她为了这件事纠结了三个星期，这就是有力的证据。

纠结，其实正是进行自我分析的绝佳契机。

她难道是想把一堆重要的东西全放进保险柜里，然后就那么一直一直死盯着它过日子吗？还是出于某种挥之不去的忧虑，比如担心可能被小偷偷走，或是失火全部烧掉，才想要买保险柜呢？

同样的行为会因为动机不同而导致不同的结局。在未来的日子里，保险柜能成为有用的必需品持续发挥它的功能吗？还是会变成又沉重、搁在家里又碍事的废物？答案只有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

她心里清楚。

我把关注的焦点放到了她的迷茫上，一点一点提问，结果得到了这样的回答：

“一方面也是为了有备无患……但其实也不全都是因为这个。在进行断舍离的过程中，我发现我一直以来都没有好好珍惜过金钱，所以现在我想给金钱准备一个‘特等座’。再有，之前我和丈夫两个人都是各自管理自己的钱，可能是我想清楚掌握我们彼此的财务状况吧，所以就想着要放在一起管理……明明是夫妻，可是我们在钱的问题上就像陌生人一样……”

就这样，她不停地自言自语，渐渐找到了存在心里的真实的答案。买保险柜这个行为，是出于有备无患、给钱设置一个特等座和避免夫妻财产各自为政这几个动机。这几个动机看起来都是理所当然的，关键是重心到底在哪一个上面。她发现，自己和丈夫明明是夫妻，却在最重要的财产问题上无法开诚布公地共同讨论。一直以来，她都为此深深地忧虑、不安和恐惧着。

“认清了这一点之后，我明白了，总之自己是想把本来分开管理的存折集中放到同一个地方，现金也存到一个账户

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

里就好了。万一真的遇上小偷或者火灾呢，那就到时候再说吧！只要给钱准备一个特等座就行了，也不必非得是保险箱啊！”

存在她内心深处的，其实是以财产为中心的夫妻关系，而它就借着“想买保险柜”的欲望不知不觉地浮出水面了。



纠结和困扰的时候，就是应该进行自我分析的时候。
同样的行为，会因为不同的动机而有所不同。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要对你的同住者抱以期待

我们经常都会觉得别人的东西特别碍事。

在我收到的所有与断舍离相关的烦恼和问题之中，稳居第一位的就是："应该如何处理那些住在一起的人的东西呢？"

这其实就是以物品为表象的主导权之争、地盘之争。在这里，我有必要再重申一次，不经对方同意、擅自丢掉别人的物品是不礼貌的。如果别人擅自把我们的东西扔了，那我们一定也会暴跳如雷吧。把自己的东西清理干净，才是重中之重。

别说是擅自处理别人的东西了，就算是对着这个人，也**不要有所期待，试图说服**。应当先肯定彼此价值观差异的存在，然后试着去相信所有的可能性。期待与说服从另外一个角度来看的话，其实都是一种责备。"其实我希望他能好好收拾，为什么他就是不收拾？为什么为什么为什么！"类似这样的情绪，其实就是内心愤愤不平的表现，也就是"希望对方符合自己的期待"的真实表达。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事实上，**期待本身就是一种责备，完全是一种对自我期待的执著，所以只能招致反效果**。

这么说着听上去很简单，但要真正把这种自我期待的感情断舍离，可是相当困难的，就连我自己都很难做到。直到现在，我自己每天都还与家人角力着。

家庭就是角力与疗愈的地方，而夫妻就是相互角力与相互疗愈的两者。两个人起初就像正在成形的糖果一样充满了棱角，然后在相互的挤压碰撞中慢慢被磨圆……我们日复一日地重复着这样的互动过程。可是，当有一天，如果这样的关系有可能损害到原本的样貌（圆），那或许就是一段错误的关系。因为可以磨掉的，就只有棱角而已。



物品可以反映出我们与同屋共处的人的关系。
着手解决自己的问题，试着去尊重对方。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断舍离格言1

抓住诀窍，涌出干劲

01 其一

物品增多，麻烦一定会增多

如果只凭着一时间的冲动就毫无原则地接收物品，对维持和管理的麻烦毫无意识，那么物品的量就会不断增加，与有限的时间和劳力不成比例。接收物品的同时，必须要有所意识：“就算维持和管理很麻烦，我也能乐在其中吗？”以此来对物品总量加以限制。

02 其二

不要被“划算”、“名牌”、“限量品”、“赠品”所迷惑

划算的感觉是最难对付的，名牌也必须有所警惕。比起商品本身的价格或是附加价值，以自我为轴心的利用价值才是最重要的。与物品面对面，用心思考自己是不是真的喜欢，然后再决定是不是该接收它。

03 其三

善待自己，比奖励自己更好

奖励是真正付出过努力的人才配享有的。若非如此，反而会让人萌发出罪恶感。善待自己，给自己一个舒适生活的好环境，才是重中之重。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二章 Chapter 02

超越幸与不幸的

『更深沉奥秘的世界』

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一节

现在我们需要的，是有意识生活的态度

断舍离的目标是培养觉悟和勇气，做脚踏实地践行的乐观者。其中，最重要的是以自己的意志去接纳以及收拾、善后的态度，并且切实付诸实践，通过对物品进行取舍选择、去粗取精地训练让自己更具意识性，不再逃避不舒服和罪恶感，主动做出选择和决定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



什么是真正的积极与乐观

断舍离给了我们这样一个启发，就是在说“谢谢”之前，要先说“对不起”。

很多探讨生活方式的书中都必然会提到一些诸如“要心怀感恩”、“要正向积极地思考”之类的话，甚至会更进一步扩大这些观念，给人提供一些实际操作的办法，教人不断重复使用积极的自我肯定式的词语来给自己洗脑催眠。这看起来没有什么问题，人类也确实需要怀有感恩的心，确实需要多进行正向积极的思考。可是，似乎总是有什么地方，让人觉得有些不对劲。

一次非常偶然地，我突然想到，**如果是特蕾莎修女和甘地，他们会大声呼吁“高歌感恩”一万遍吗？**想想都觉得很可笑，那样的积极简直是滑稽。越有影响力的人，越是那种万人敬仰的人，其实越不会搞这些花拳绣腿的小把戏。当困难摆在眼前的时候，为了完成自己的使命，他们往往会第一个挺身而出。

最重要的是，要想心怀感恩、积极乐观地生活，首先是不是该勇敢承认自己的错误，或者干脆说是自省呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断舍离是通过物品直面自我的行为。由于过去总是毫无意识、毫不自觉地乱买一通，导致东西越攒越多，把家里搞得一团乱，几乎没有地方下脚。每当面对这样的情形时，想必会觉得后悔和难过吧。可是，除非能意识到不舒适和罪恶感，否则是根本无法体会到舒适的感觉的。**我们因为想要逃避不舒适的感觉而关闭感觉的通道，进行自我麻痹，**但其实不舒适与舒适就像是两面对立的镜子。

活在这个物质与信息都肆意泛滥的世界里，我们已经再也无法感受到舒适是何种滋味了，所以不舒适与罪恶感的机制才格外令人感激。全身心去感受这些，勇敢去接受它，就会渐渐明白，对自己而言，真正的舒适是什么感觉。因此，如果觉得有哪里不舒适的话，应当高兴才对，因为这正是寻回舒适感觉的第一步。人之所以会觉得勉强和束缚，多数时候都是因为只想感受喜悦。

刚开始动手进行整理的时候，经常会注意到以前从未留意过的东西，甚至是各种证明自己在过去曾经犯错的证据，并为此懊恼气馁不已。有人说“因为太生气了，所以就把那些东西全扔了”，也有人说“不想想自己到底是什么情况就胡乱买了一堆，没能让它们物尽其用，真是太惭愧了”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这个时候，还没能达到对物品说“谢谢”的阶段。不过，随着慢慢地进行精挑细选的训练，就会自然而然地涌出感激之情，而且是极其自然的。其实，人只要能勇敢直面物品，就能坦然面对真实的自己以及自己的真情实感了。

我认为，“对不起”和“谢谢”的顺序不仅仅是应用在整理物品上，同样也能运用在所有人、事、物上。**颠倒错乱了顺序，而导致虚伪的感谢和伪装的乐观积极，就好比是一种麻痹的状态。**其实，应该有很多人一早就在心里总是觉得怪怪的，觉得有哪里不太对劲了。

断舍离中有两种直觉——阴性直觉和阳性直觉。阴性直觉就是异样感，而阳性直觉就如同灵光乍现。

其实在很多年以前，家里被大酒瓶卡住而极难打开的玻璃柜下边的碗橱、一直堵在走廊边上的高尔夫球袋，这些东西就总是让我觉得怪怪的，特别碍事。但我却就那么任由它们在那里待着不管，刻意麻痹自己的感觉。

总是处在“有什么地方不太对劲”的模糊感觉里，这对我们每个人而言都会造成一种莫大的压力。从这个意义来说，麻痹其实也是一种值得人去感激的心理机制。

可是，麻痹这种行为是治标不治本的，只是一种暂时性

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的处理办法，问题迟早都是要解决的。断舍离就是要将这些“不对劲的感觉”有意识地彻底根除。也就是说，必须从承认问题存在做起。

不仅仅是我们每个个体，国家、社会也是一样。如果不先主动承认问题，就无从开始着手彻底根治问题。就是因为老想着找一些借口去搪塞，才会造成更多的痛苦，才会令无益的对立日趋严峻。

说到底，其实每个人都暗自希望，对方能先低头说声“对不起”。



勉强表现出来的积极乐观，就等于是在麻痹自己。
如果能够接纳不舒适或罪恶感，并且勇敢面对，感恩之情就会自然涌上心头。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要放弃分析、思考和感觉

经常有人问我："我家里的这个东西，是不是扔了比较好？"

这些往往都是长期困扰着当事者、怎么都扔不掉的东西。然而，我不是物品的主人，没办法给一个正确的答案。即便我能回答（对答应话），也无法做出解答（提供正确答案）。每当碰到这样的问题，我都会指着提问者的胸口反问他："你自己觉得应该怎么样呢？"

这就好比是自己在吃东西，却四处问人："这东西好不好吃呢？还是很难吃呢？"断舍离认为，**要是自己无法做出选择、作决定，所有的行为就都没有任何意义。**

断舍离是将"不需要、不合适、不舒服"替换为"需要、合适、舒服"的行为技术。首先最重要的，就是重新唤醒我们分析、思考和感觉的能力，因为现代人很容易因为过于忙碌和信息过多而失去这种能力。求助于杂志、电视或是算命师，就等于是把应该由自己来判断、选择和决定的事交给其他事物去处理，我们必须要明确这一点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

拿物品来打比方的话，比如你会因为店员一句“您穿起来非常好看”就买了一双漂亮的鞋。可是穿了一阵之后，你发现它其实并不合脚，脚都磨出了水疱……这种情况下，错不在鞋身上，也不在怂恿自己掏钱买鞋的店员身上，而在挑鞋时不够谨慎、不够细心的自己。换句话说，就是“自己买错东西了”。发生了这种事，我们就应该果断端正态度，大方承认这是一次失败的购物，对这双不合脚的鞋说声“对不起”，然后把它处理掉。我们现在迫切需要的，应该是这样的果断。

很多人跟我说，他们开始断舍离之后，能够非常果断地把穿上就觉得不舒服的鞋或是套上就觉得浑身不自在的衣服扔掉了。自己明明就觉得这些东西不舒服，但一直也就那么随便地搁着了，以保存之名统统堆到一起不闻不问，还有花样百出的借口，比如这东西很贵、这东西是某人送的礼物、我很喜欢它的设计等等。但到最后，他们终于能把焦点放到“我穿上那双鞋是不是觉得舒服”、“我穿上这件衣服是不是自在”上面，并作出选择和决定了。不过，要是以喜爱的程度为重点而不管它穿上到底舒服不舒服的话，那么留下来也无妨。**要怎么选择和判断，每个人都有自己的准则，都是独一无二的。**

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我非常喜欢一位朋友跟我说的一句话——感行合一。有句话叫做知行合一，但也不能只是让学到的知识与实践相结合，也应该考虑到真实的感觉。如果我们能够让感觉、感性与行动保持一致，那么我们的人生一定会更加舒适，更加自在。



自己主动去分析、思考和感觉，做出选择和决定。
断舍离能够让我们重新获得这种已经钝化的能力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



观照本色，有意识地生活

有个女人来参加断舍离的讲座。参加这个讲座的学员，每个人都因为这样或那样的理由没办法果断处理掉不需要的东西。从这个女人的表情不难看出，她的困扰尤其严重。

“我没办法扔掉已经过世了的儿子留下的遗物，每天都特别痛苦。”

大件的物品倒是扔掉了一些，但其他的东西，就再也没办法处理了。她似乎为此而倍感自责。

“为什么非要这么急着把它们扔掉呢？”

“要是还留着它们，我会就这么一直触景生情下去，每天都悲伤不已。所以我想尽快把它们都处理干净了，甩开悲伤，重新生活。”

她虽然这么说，但我就是觉得有什么地方不太对劲，于是便开口问她，一再要她确认“这真的是你真实的心情吗”，结果，她轻轻地摇了摇头。换句话说，一直以来，这么认为的、说这种话的，都是她身边的朋友亲人，而她自己，其实是还想和那些东西一起相处、一起生活的。她还没到告别悲伤和心酸的时候，还需要一点点的时间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也可以这么说，**她之所以倍感纠结痛苦，并非因为想扔而扔不掉，而是自己的感情尚且还不允许她这么做。**“还是尽早告别悲伤比较好，所以赶快把它们扔了吧！”周围人乍看之下出于好心的建议，她也无意识地打算全盘接收，但这却偏离了她自己的主观意志，令她痛苦不已。

请好好地征求自己真实情感的同意，然后无条件地肯定本来的自我吧！

断舍离的目的并不在于把东西全都扔出家门，它是一个让人通过直面物品找回真实的自己、勇敢面对自己真情实感的过程，并借助这一过程一点一点地完成自我疗愈。

人很容易迷失自我，特别是遇到这类重大的伤痛时，很容易连自己做选择、做决定的力量都一并放弃了。不过，**我们最好能时时谨记，自己到底想要参与什么、想与什么联系在一起。**我们最好也能有意识地去吸收外界的观念，无论是他人的观念、社会的观念、时代的观念，还是什么别的观念。当然，这本书，还有断舍离这种方法，也是一样。

至于提供观念的一方，也应该明确“所以一切的大前提，是当事人的意志参与其中”。无论是多么亲近的人，都绝对不该把自己的观念强加到对方身上。我认为，这是一个人最基本的礼貌。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无论是谁，都有压抑不住悲伤、愤怒、嫉妒等负面情绪的时候。在这种时候，与其当下着手处理这些情绪，倒不如干脆照单全收这样的自己，反倒能够更轻松一点。**非得想方设法第一时间去控制或去除这些负面情绪，只能让自己更加勉强。**觉得不舒服的时候，与其强迫自己“不可以嫉妒”，倒不如大方承认“因为嫉妒所以觉得不舒服”，坦然面对当前的状况。

与他人之间的关系也一样。如果看到有人在不停地抖腿，与其对其横加责备“不要抖腿”，倒不如让他知道“自己正在抖腿”这样更好。说到底，自觉才是最重要的。只有有了自觉，人才能够自然进入下一阶段。如果总是想飞跃式地应对、解决问题，反而大有可能引起无谓的争端或是能量的消耗。



以客观的态度去认知现状，是俯瞰的第一步。
能够俯瞰，就能有所自觉，进而迸发应对的力量。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二节

不再计较幸与不幸

每个人都很在意幸与不幸这件事。断舍离是一种特殊的整理术，从整理身边的物品开始，最终却能令我们的思维发生不可思议的变化，将我们带向一个更深沉奥秘的世界。这里将从探讨什么是幸与不幸开始，重新审视我们对待生活的态度。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“开运”的似是而非

虽然现在我是断舍离的倡导者，到处向人推广收拾的秘诀，但其实自己也曾经走过不少弯路。

曾经有段时间，我一直在积极思考着“要怎样才能让自己交到好运气”。那个时候，我买了好多的开运工具，迷信所谓的幸运色，四处游历，造访开运圣地，还去学了命理学，想投入阴阳五行的世界里，把所有的焦点都放到了对利益的寻求上。

现在回想起来，**所有这一切其实都是我认为自己毫无运气的外在表现。**这就和因为太过饥饿而无法抑制地想念食物是一个道理。

有个学员曾经告诉我，自从实行断舍离以后，他开始能够在买东西的时候考虑价格因素了。他说，之前他总是在有特价的时候大量采购，现在想想其实这只不过是想要靠着划算的感觉来证明自己是个走运的人：“能用这么便宜的价格买到这么好的东西，我真是太走运了！”可是这种行为，同时也是在一遍又一遍地证明自己平时是多么不走运。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和特价品一样，积分卡也有着不小的诱惑力。

积分就能换来好东西——我们总是无意中就抱有这么个期望，但或许我们可以回到原点，想想攒的那些积分到底能换来多少好处呢？商家推出积分卡的目的就是留住更多客源，那些积分卡并不是真的如他们嘴上说的感恩回馈，而仅仅是一种营销策略罢了。

由此可见，“幸运”这种自我肯定的魅惑有多大。

除此之外，积分卡有时还能引起这种直觉——要是下次来忘了带卡就亏了，真不甘心！与其因为“没了积分卡会不安”而持有积分卡，倒不如干脆不要，也是个好办法。

有个单身女人，她总是随身带着一个大约五厘米厚的积分卡专用卡片夹。当然，她的皮包也塞到了快要爆炸的程度，里面除了有两条备用手帕，好几包创可贴和湿纸巾之外，还一年四季带着折叠伞。皮包里面仿佛塞满了不安，就怕“万一需要用时却没有”时自己会后悔。要是从长远的角度来看，我觉得总背着个这么沉的皮包，这件事本身对当事人造成的压力和损失相对来说要更大。假如今天因为带了伞而没有被雨淋到安全回了家，与其说幸亏是带了伞、运气

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好，还不如说是因为事先做足了准备而已。当我说出我的这个想法时，这个女人说了：

“这样啊……就算没有带伞，没准也能因为借伞而擦出爱的火花呢！”

无论是否拥有某样东西，心怀希望都是好的。以长远的眼光、广阔的视野去看时，最好选择可以让自己更积极、更轻松、更自在的做法。俗话说：“不完美的女人更吃香。”要是我们都能从不足中找到乐趣的话，往往能够为我们带来更多意想不到的收获。

就像这样，因为特价或积分卡而买东西，就会分不清到底是不是因为真正喜欢这件东西才买下的了。说到底，**只有对某件东西有那种“我要把所有意念都放在它身上”的感觉，才能真正好好珍惜它吧。**

更进一步说，近年来充斥的风水之说，如果不是真的喜欢的话，非但不会发挥作用，反而有可能为当事人带来反效果。我想应该有很多人的家里都摆着各种各样因为迷失自我而买下的开运工具，把家里搞得一团乱吧。

我有一个朋友，总是一身名牌，搭配也十分大方得体。有一次，我看见她的衬衫很漂亮，忍不住称赞了一下，结果

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

她笑容满面地告诉我说，这件衣服其实只要一千五百日元。她说，自从开始实行断舍离以后，她开始抱着一种“就算是便宜的衣服，也试着穿穿看吧”的心态，因为这才是真正的自信。无论别人的评价是好是坏，或是东西本身是贵是贱，只要自己真的喜欢，那对自己而言就是有价值的存在。无论什么样的物品，它的价值都是由我们自己决定的。这样的信心，可以帮助我们快速提升到一个比自我评价更高的境界。

所谓自我启发，就是自己启发自己，而我们所珍爱的物品也会对我们有所启发。从这个意义来说，这或许比自我启发还更胜一筹。我们把爱倾注在物品身上，如此一来，物品也会以爱回报我们，成为相互珍惜的关系。与其在幸与不幸的问题上斤斤计较，倒不如悉心维护自己与每天围绕在自己身边的物品的关系，这才是通往幸福的第一步。



如果你现在十分重视运气，那么这可能就是自认不幸的表现。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



与其招运，不如感谢得天独厚的缘分

运，本身就是个不可思议的字。翻开字典，对于“运”的解释是——一种超越人类意志的力量，支配人所遇到的幸与不幸。天命。命运。

简而言之，运就是让我们无可奈何的事。除此之外，运也有运送之意，也许这就说明，它是不由自主被运送到我们身边来的事物吧。尽管如此，现在却还是常常能听到诸如“招好运”之类的说法。

既然用“招”这种说法，就等于是认定自己现在并没有运气。而且，这种说法总是给人一种过于匆匆忙忙的感觉。“招好运”就像是要拼命一样，处心积虑地想要把那些为自己预设好的渺小的未来和渺小的幸福一下子都揽进怀里。

尽管每个人都不想犯错，或是遭遇困难和挫折，但如果总是想要逃避，不肯面对，只想遇见好事，这是不是有点过于贪婪了呢？“受好运眷顾”这种最传统的说法，反倒还更能令人信服一些。

教育家森信三的一些话，让我有了直指幸运和幸福真理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的深刻领悟——

“人在一生中一定会遇到应该遇见的人，而且既不会早一秒，也不会晚一秒。”

“缘不求即不生。内在没有渴望的心，即使此人就在面前，缘亦无从生起。”

虽说遇见是天意，但如果一个人本来就没有渴望相遇的心，天意也只能无可奈何。

我认为现实真的就是这样。

人为什么会如此执迷于开运呢？说穿了，其实就是想要让自己生活得更加幸福。可是这样的话，我们等于是把手段目的化，本末倒置了。那么，我们重新扪心自问，到底什么才是幸福？这里要讲的也是森信三的话：

“幸福是细细体会与所有有缘之人的关系，从深刻的感受中所涌出的感激之情。”[①]

除此之外，我认为运气是通过人与人之间的缘分而获得的。人与人之间的缘分，是人类智慧所不可企及的神的领域。

---

① 摘自森信三《一日一语 处世智慧》，寺田一清编，致知出版社。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

遗憾的是，由此而生的缘分并非一定全是良缘。**可即便并非良缘，要如何体会、如何感受，也完全在我们自己。**从现在开始，停止用我们渺小的脑袋去判断缘分的好坏吧！想要真正地开运，并且与此同时获得长久的幸福，不如干脆也把缘分断舍离了。**要是真的能用俯瞰的观点去看待运气和缘分，留在我们身边的，就是真正纯粹的感激之情了**。



开运并非目的，而是获取幸福的手段。
招好运这种想法，其实也是一种无谓的执著。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



比起愿望与期待，更应拥有确信与梦想

我的母亲长年以来总把一句话像口头禅似的挂在嘴边：

“真想在我还活着的时候能亲口尝尝大间的金枪鱼啊！”

提起大间，那可是无人不知无人不晓的青森知名的金枪鱼海港。这个渔港素以盛产最高级的金枪鱼而闻名遐迩。但是，有一次我忽然发觉，虽然母亲总把这个愿望挂在嘴边，但其实她是不是并没有打算真的去实现它呢？

“愿望、期待、确信、梦想”，这些词语听起来都带有正向积极的含义，但各自的含义却又有所不同。

母亲的这个愿望，以梦想而言的话可以说是非常容易实现的。想吃大间的金枪鱼，去一趟就好了，就算价格高点，但只要花钱就一定能买到的。说白了，只要付诸行动，那么这个梦想就一定能够达成。可是，母亲却一直都没那么做，这很有可能是因为幻想大间的金枪鱼这个行为本身就是目的，而真正吃到金枪鱼这件事，反倒不一定是目的。

显然，母亲并没打算真的去实现它。因为在她的意识里，大间的金枪鱼于她而言是太过奢侈的东西了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们似乎特别爱把“想要……”、“或许……”这样的字眼挂在嘴边，不过要是老说“我想要……”的话，最好还是**先弄明白你“想要”的那个是不是真的就是你想实现的愿望**。如果总是说“或许……”的话，那可能就表示，你其实总在想一些根本连自己都无法确信的事。

还有一种情况，**嘴里说着“想要”，但其实是在暗示身边的人，期待他们能代替自己去完成那些“想要”的事**。而期待的另一面，就是在责备对方“不肯帮我如何如何”、“快帮我做些什么”。无论是愿望也好期待也罢，其实都含有依赖他人的成分，怎么说都让人觉得有些动机不纯。

相较而言，**梦想和确信则是纯粹无杂质的**。它们会让人想到铃木一郎、松井秀喜[1]、浅田真央[2]这些优秀的运动员在运动场上的诚恳真挚。像铃木一郎与松井秀喜，他们永远是一副淡定的姿态，反复挥棒练习，毫不畏惧辛苦；浅田真央即便一次又一次地跌倒，却依旧努力练习着三周半跳。无论到最后结果如何，他们都不会用“满足”或“不满足”这样的字眼来衡量，因为他们心中只有最纯粹的感谢之情。**带**

---

① 铃木一郎、松井秀喜，日本知名棒球运动员。

② 浅田真央，日本花样滑冰名将。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

着确信的念头，相信自己，朝着梦想大步迈进，这种态度早就超出幸与不幸的层次了。

跌倒和失败都在所难免，为了实现梦想，这都无可厚非。不要惧怕麻烦、迷茫和困扰，**要勇敢地让自己去碰撞、去挑战**。

虽然现在的我能这么想了，但过去也有相当长的一段时间是纠结在幸与不幸的问题上，为了逃避不舒服的感觉，不断地绕路走，拼命想办法去依赖别人过活。可是借助断舍离，借助通过不断进行的自我训练，现在的我已经能够非常自然地转换心境了。虽然我依然是个有些执著的人，但在未来，我一定会怀着确信与梦想生活。



要冲破幸与不幸的瓶颈。
快乐生活的秘诀，在于心怀纯粹的确信与梦想，勇敢地过活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三节

【高远的观点】与一切相通的自在力量——俯瞰力

通过实践断舍离所得到的，其实是一种自我肯定感。由此，我们可以更深层地了解自己、喜欢自己，或者可以说是成为“好心情的我”，而在这种状态中所获取的力量，就是俯瞰力，也就是不再对微小的幸与不幸斤斤计较的睿智。在这里，我将详细介绍俯瞰力的特征、机制、训练方法以及作用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



俯瞰力，就是有意识、自在、果敢生活的力量

仔细想想，我从空中俯瞰日本列岛的机会增加了。

特别是近一年以来，断舍离在整个日本掀起了一波接一波的热潮。为了主持讲座、接受采访，我一直过着在各地飞来飞去的生活。

从故乡的机场起飞，不一会儿就能透过飞机的小窗看到白山[1]层峦叠嶂。从空中可以看到在阳光下洁白闪烁的白山，那种闪耀夺目的美是完全无法言喻的。

不过，在飞往羽田机场或是各地的机场途中，我从窗户往下看的时候，就发现了这样一件事。

离城市稍远的山间地带，有一小块一小块的绿色平地。这些平地就像是用颜料抹出来的一样，极其不自然。那些是高尔夫球场，而且是无数的高尔夫球场。有一次，在从小松飞往羽田的路上，我算了算一共有多少球场，结果数着数着，就一下子数出了五十多个，当中有一些球场，距离近到让人瞠目结舌。从空中往下看，一眼就能看出来，球场建得太多了。

---

① 白山是位于日本石川县、福井县、岐阜县三县的成层火山。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

日本的国土面积本来就已经非常狭小了，真的有必要在短短几百公里的范围内建这么多的高尔夫球场吗？或许在地面上的时候你无法感受到，但一旦到了高空，从数千米高的空中往下看，也就是俯瞰整个地面，我想任谁都不难得出答案。

在泡沫经济时期，曾经有一阵子社会上掀起了一股争建高尔夫球场的热浪。可自从经济萧条衰退以后，用于招待客户的高尔夫球活动越来越少，许多高尔夫球场因为不景气而被迫关门。新闻报道里也常常说因为兴建高尔夫球场时大规模砍伐，造成了不少泥石流灾害；为了种植草皮使用大量农药，造成农业用水污染。而且，高尔夫球场对于周遭的生态环境影响甚大。想建就建，毫无原则，毫无限制，肆意改变四周的生态环境，一旦没了利用价值，就任其荒废在那里，成为无人的荒地，这就是在日本国、日本列岛漫长的历史中，短短几十年中真实发生的事。

随着整个国家大环境的日益富裕，人们的生活形态也发生着翻天覆地的变化。任凭欲望驱使，各种商品都过剩生产，甚至就连消费这种个人化的行为都变得不由自主了。如此说来，泡沫经济时期或许正是这么一个让所有人目光变得越来越狭隘的时期。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对于这种状态，我心底迸发出了一种强烈的感受。这种感受，可以用可惜两个字来概括。

断舍离在社会上形成一股风潮之后，虽然有很多人给了我善意的支持与反馈，但与此同时也收到了不少批评的声音：“断舍离不过就是成天让人往外扔东西罢了。多可惜啊！”听到这种声音，我往往会浮出这个意识：**“在物品的出与入之间，‘出口’的可惜并不重要，‘入口’的可惜才是真正的可惜呢！”**也就是说，产品过剩本身就是件十分可惜的事。其实，只要俯瞰物品从生产出来一直到沦为无用之物的整个过程，就不难看出真正的答案。

没错，我们现在所急需的，正是俯瞰的力量。

俯瞰力。

这是一种站在高处，以广阔的视野，用整体的观点来掌握事物的能力，是瞬间掌握当下“需要、合适、舒服”的东西，有意识、自在、果敢地度过人生的力量。

我在前面曾经说过，只要关注的焦点集中在物品身上，就根本找不到扔掉物品的正当理由。一旦得到某样东西，我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们常常只有在它确实握在自己手里的时候才能感觉到它的存在，或是即便它就在手里，我们也是毫无意识、毫不自觉地随便扔着不管。不过，就算说**物品从生产的时候开始就朝着报废之路迈进了**，我倒觉得也不为过。

我们与物品短暂结缘的那段时光，是充实浓烈，还是淡漠疏忽，因人而异。不过，既然难得结缘，我倒是很希望那能够是一段丰实美好的关系。

一开始，我们会认真检视“这件东西跟我的关系是死的还是活的”，不过，随着洞察力的不断加深、观点的不断提高、视野的不断扩大，我们开始能够以更高远的目光去审视整个社会环境，意识到入口的可惜。这个过程，就是俯瞰力的形成过程。

打个比方好了。

在面对物的时候，面对街头和商店里琳琅满目的商品，我们的思考角度就会发生变化。我们会开始思考——我们真的需要这么多的东西吗?

在面对事的时候，我们再也不会把媒体的报道照单全收，而是能够主动去找寻问题的本质，以及选择自己应当的立场。

在面对人的时候，即便是在众说纷纭的情况下，我们也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不会过于意气用事，而是可以摸索出应当采取何种说法，才能让自己和他人都能尽情发挥。

不管是人、事还是物，俯瞰力在任何场所下都是屡试不爽的。说它是**一种在必要场合下能有意识地将必要之物运用得恰到好处的力量**，或许更容易明白。



思考真正意义的“可惜”，可以培养纵观全局的力量。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在“离”的状态中修炼俯瞰力

那么，到底应该怎样才能学成俯瞰力呢？下面我将一步步做出解说实践断舍离之后空间会发生的变化以及自己是如何开始变得自觉，并详细说明这种机制。

断舍离是一种不断给自己加分的方法。无论是多小的进步都好，即便暂时停滞也无妨，就这么一点点地积少成多。在无法做到的时候，就原谅自己，坦然大方地告诉自己“现在的我还办不到”。

就像这样，**一点一点地往前走，就像是一阶一阶地爬上螺旋状的旋转楼梯**。不管怎么往上爬，所看到的景观都和过去一样，没有什么变化，甚至就连这条路有没有尽头可能我们都不知道。要是从正上方来看的话，就好像是在一圈一圈不断地原地踏步。不过，**要是以立体的角度看的话，我们的确是坚持着向上爬的，就算只是一根头发的距离，我们也确实有所进步**。简单来说，就是这样的感觉。可能有时也会碰到一些人，我们暂且称其为过激的断舍离实践者好了，他们会三步并作两步地快速往上爬，但这样的人只是很少的一部分。每个人的步伐快慢，会碰到的问题都不一样。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这里再整理一下变化的过程。

第一个阶段是自觉。简单来说，就是“我为什么会拥有这种东西”的意识感觉。**这是开始客观看待自己的阶段**，比方像是——

· 开始对自己的家，或是对别人家有所警觉，会察觉到异样，例如：“这么奇怪的东西怎么会摆在玄关？”

· 能够承认自己买了各种不该买的东西。

· 发觉自己其实是以相当无谓的态度对待自以为喜欢的东西、重要的东西。

· 能够明白比起购买收纳工具，减少物品数量更为重要。

· 发现“收拾→整理、整顿→清扫（扫、擦、刷）”这种扫除顺序是不合理的。

诸如此类。

过不了多久，我们就会发现自己的想法和观点也发生了变化。就像忽然发觉自己正在坚定不移地爬着的、以为没有终点的楼梯，原来是螺旋状的旋转楼梯。具体点说，就是这样的状态——

·能够把焦点放在物品与自己的关系上，而不光是只看

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 层次转移螺旋阶梯

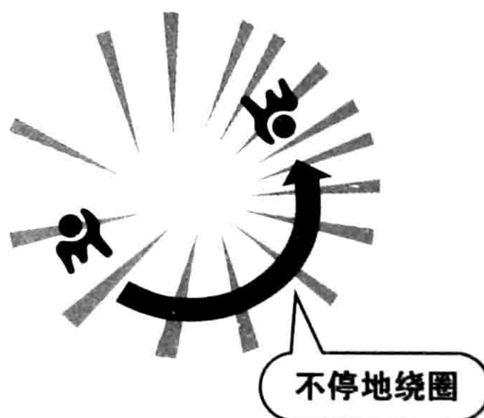
从立体来看



从自己的视野看



从正上方看



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

物品了。

・比起物品，更能意识到住所这个空间了。

・找东西的时间大为减少，时间变得充裕了。

・买东西时会再三斟酌，谨慎行事，不再随便把东西带回家了。

・能够把花在保存、管理五年只用一次的物品上的精力、时间和空间，与物品放在天平上称量了。

一旦出现了这样的变化，就表示俯瞰成功了。我之前说过，离的状态就是脱离执念，不过我也喜欢这样的说法——**“断舍离的‘离’，是‘离陆’的‘离’。”**虽然看上去每天都过着同样的生活，但其实已经慢慢培养出了俯瞰的能力。换句话说，这就是层次的转移、阶段的变迁。

我们身边充斥着各种各样名为“××力”的书，但通过断舍离掌握的能力，也就是俯瞰力，才是所有“××力”的基础能力。我之所以这么说，也是因为**不管再怎么有用的能力，如果没有能够精准地在必要的时候，对必要的对象进行适当地运用，那么也根本就无法发挥作用。**

如果我们的眼界过于短视、过于狭隘的话，就会再次重蹈覆辙（如果是住所，就是“混沌”的层次）；如果只有客

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

观的态度，就只是停留在自觉（住所的话，就是可以分清"要还是不要"的层次）。能够俯瞰，才能够重新检讨关系，掌握全局，让所有的人事物都尽情发挥应有的功能（住所的话，就是只留下严选后剩下的最喜爱的物品，灵活运用的层次）。

当然，这些能力不只适用于住所这样的地方。从生活方式到人际关系、职场等各种领域，到政治、经济、环境问题、国际问题、历史观等世界规模的层次……它可以不断变化，灵活运用到所有事物上。



断舍离是给自己加分的方法。
通过"离"，得到俯瞰的能力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



观看内在，培养俯瞰的能力

由俯瞰力所得到的“深刻的洞察、高远的观点、广阔的视野”，是以知识（学校教授或是从书中得到的信息）、经验（进入社会亲身体验后所得到的）、实践（自己主动进行的训练）三位一体为前提的。

只要把自己放到一定的环境里，知识和经验就都不难获得，这一点倒是让人出乎意料。很多知识经验已经积累到一定程度的人，就算是散漫随便地活着，也能得到相关的信息。每个人的潜质和资历都不同，这与每个人的亲力亲为是不可分割的。

不过，即便是那些拥有丰富知识经验的人，当中也有许多是完全缺乏实践的。还好，令人庆幸的是，只有实践，是无论处于什么样的环境下，只要是通过训练，每个人就都能顺利获得。

因为可以在日常生活中随时随地进行实践，所以断舍离极其偶然地成为了一种整理术，但或许它也可以算是来自瑜伽的行法哲学——断行、舍行、离行——的一种借助物品所进行的实践哲学，它把所有人各自所拥有的知识和经验融合

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成为了一种难能可贵的智慧。把知识和经验立体化，得到的就是实践，而推动我们正确实践的那些源于无意识的信息就是智慧。因此，断舍离才会从住所的整理开始做起。

就是这样，俯瞰力听起来似乎是有着什么神秘又巨大的能量，但它完全可以从给厨房用品分类这样的小事中学到。如此说来，还真是让人充满了希望。

观看内在，就是冥想，它可以培养俯瞰的能力。这听起来似乎有点矛盾，但真的很有意思。

我把冥想定义为“**另一个自己看自己**”。这感觉就像是对心中的自己既不肯定，也不否定，不带任何评价地去看。

在做瑜伽指导员的时候，我经常与学员一起实践一种冥想——山的冥想。

有人把这个“山”想成是“置身于山里”，也有人想成是“观看山”，每个人的着眼点都不一样。

至于我自己，则是冥想“自己变成山”。

山与大地、地球紧密地连接在一起。当然，渺小的自己也是地球的一部分，但想象自己变成山，就会觉得自己慢慢膨胀，越来越大，就会有一种深深扎根在大地上的感觉。然后，我可以安静地看着山脚下的另一个自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

与冥想这种安静的坐式修行相对，断舍离可以说是一种动禅，也就是为了更好地了解自己所进行的训练，因此所得到的才是俯瞰力这样的力量。冥想比较高深一点，更难以掌握，但借助冥想，我们可以想象俯瞰这种感觉，别有一番乐趣在其中。



冥想可以说是一种以想象的方式帮助我们学习俯瞰力的技巧。

俯瞰力是在“离”的状态下所获得的技巧，可以通过日常训练来学习。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



用三分法的智慧磨炼俯瞰力

断舍离是一种整理的方法术，但具体到方法，我仅仅提出了“七五一总量限制原则”、“只需一个动作原则”、“大中小三分法”等少数几个方法。

以“需要、合适、舒服”来替代“不需要、不合适、不舒服”，如同新陈代谢的活力才是最重要的，具体的操作方法则在次要。我觉得，**方法本身其实只是更方便动手实践的标准而已。**

不过在这些方法当中，三分法可以说是一种最能被广泛运用的工具。它不仅能应用在家居物品的整理上，还能更多地运用到生活的各个领域当中。

三分法是给物品连续进行“大、中、小”三分类的方法，它可以直接有效地磨炼我们的俯瞰力。

实践三分法时，关键点是大分类。想做好大分类，以全局的观点掌控事物的能力就是不可或缺的。

无论是整理线索、进行商讨还是制定策略，都必须从全局的角度掌控事物。此外，能够以高远的观点确定自己当前

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所处的位置，才能看清自己应该想什么、议论什么，以及该如何制定策略。

换句话说，也就是要俯瞰自己当前的位置，同时俯瞰一切事物。大分类的实践，可以锻炼这种俯瞰的能力。

在当前所在的位置，可以做什么样的事？三一一大地震再次让我反思以高远的观点掌控事物这件事。

首先，要认清自己，**确定有哪些事是自己可以做到的，哪些是做不到的（俯瞰自己当前的位置）**。

这里最重要的一点是，**要判断自己可以做到的事能对当前的问题起到多大作用（俯瞰对象）**。因为要是对目标的人、地、事判断错误，出于善意的行动也可能造成反效果，给人造成负担或是引起混乱。

从新闻报道中得知灾区物资不足的消息之后，想要出手提供援助物资是再正常不过的。可是，要运送物资，就必须要有运输的途径、手段和人员才行。如果这些尚不完备，即使送进大量物资，也无法提供确实有效的帮助。

那么，当灾难发生时，身在灾区以外又并非救援专家的我们所能做到的，就只有后方支援了。我在那个当下做出的判断是，必须准备必要的救援金用以修复水、电、煤气、交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

通等生命线，支持相关人员采取合适的行动。

能够俯瞰的话，就能够理性分析自己所得到的信息，找到自己能做到，又有效果的方法。

拥有了确定大分类的能力以后，就可以进行“大、中、小”三分类了。它的法则是，按照“大、中、小”的次序，由大分类慢慢地扩展到小分类。

可以清晰俯瞰的住所和职场，是最好的练习地。

职场自然不必多说，住所的话，就是厨房、玄关还有衣柜。由于物品的种类大致上都经过了一番挑选，所以分类更容易。关于把物品分成三类的方法，请参考《断舍离》，这里要做的是把行动和概念等看不见的东西分成三类的练习。

首先，我们来给扫除做“大、中、小”三分类。

秘诀是先写下所有的要素，尝试俯瞰，然后决定最基本的三种分类。这三种分类并没有标准答案，每个人根据自己的实际情况来做决定。不过，有两个重点不能遗漏，**一个是要思考“是不是再也没办法分出更多了”，另外一个是“这三项可以并列在一起吗”**。要是大分类不当的话，中分类和小分类就会混乱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 扫除的大、中、小三分类

大分类	中分类	小分类		
收拾	购入限制	每次	最少库存	其他
	总量限制	七五一	收纳尺寸	其他
	时间限制	保鲜期限	保存期限	其他
整理	存放	自立自由自在	一个动作	其他
	归位	抽屉	橱柜	壁橱
	同类	颜色	形状	高度
清扫	扫（去除灰尘）	桌子	架子	地板
	擦（去除污垢）	水龙头附近	容器	其他
	刷（打亮）	流理台	金属	其他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

地址是从大分类一直缩小到小分类的典型。不是从类似的数字或名称再到番地或町名，最后到千代田区、东京都、日本国，而是要先用“日本国”这个大框架框起来，再慢慢地缩小范围。

看似容易，但真的要着手把这样的大分类套用到各种事物上却依然困难重重。很多人从中分类开始就会慢慢没了头绪，无法想到可以将这些全部囊括进去，更抽象化的较大分类概念。

在讲座的练习中，我们会彻底进行三分类中的大分类。所用到的概念越是看起来理所当然，就越深奥越有趣。在这里，我们用“语言”为例做个探讨，首先请试着写下语言的大分类。

在让讲座的学员实践三分法的过程中，我看出了一些问题。就像第113页所表现出来的，即便同样是把“语言”分成三类，每个人做出的结果也都不尽相同。虽然对象同样都是语言，但可以清楚地看到，每个人执行的基础都不太一样。

“原来他是这么看待语言的啊！”我经常发出这样的惊叹，也确实是从心底里觉得惊奇，但并不会产生是对是错的念头。我想这大概是因为从二分法到三分法的过程中，事物变得更抽象了吧。我们就是这么开始理解别人的，这或许正

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 填写式“语言”三分类

●请在左边空白栏内填入能作为“语言”这个概念的前提的关键词。如果一开始就要抓住前提有困难的话，可以在空白栏中写下所想到的任何能为“语言”进行分类的词汇，并从中寻找灵感，最终找出能作为前提的三种分类。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是三分法不可思议的力量。

或许我们那些无益的对立与批判，也不过只是彼此之间关注的焦点不同罢了。只要能够理解对方关注焦点的基础，就不会再生出批判的念头了。与此同时，这也有助于我们摆脱好与坏、对与错的二元论。我想，批判这种事归根到底，就是缺乏俯瞰力所造成的。

每个人在心底里都有一种想要批判他人的欲望。不过，只要我们没有经过深究和分析，武断地进行对错之分，展开好坏的二元论，就会一直不停地原地打转，无从进步。

回到收拾的现场，这就好比是站在一个杂物与垃圾混杂的地方自问“要还是不要”。如果把关注的焦点放在已经悉心分析判断过的物品上，那么观点就会发生变化，就能用大局的观点来思考应该如何灵活使用某件物品。当然，所有的人、事、物都是如此。



利用三分法训练，磨炼俯瞰力吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 各种语言的三分类

回答A

肯定
否定
两者皆非

前提
赞同与否

回答B

说
听
讲

前提
形态

回答C

粗鲁
有理
一般

前提
印象

回答D

传达
聆听
判断

前提
沟通

●“传达”是更高一级的前提。这三种可以当成大分类，但能否并列在一起，还有进一步探讨的空间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



学会俯瞰，就能试着“以他人为中心”

在《断舍离》里，再三提及了“自我轴心”与“他人轴心”的概念。“因为这个是他给我的……”“以后可能有人会到家里做客……”明明家是自己的，却往往会以他人为思考的轴心来保存物品，这是每个人都有可能出现的问题。

断舍离的着重点是以自我为轴心，考虑“自己会使用吗”，以此来做物品的筛选工作。有位读者对我说，他在持续对住所进行断舍离的过程中，不经意间发现了一件事，就是他想到可以**在工作中做简报的时候反过来，以“他人轴心”为中心。**

在做简报时，为了更好地将自己的想法传达到对方心里，很容易就会不自觉地以自我为轴心。可是，往往拥有决定权的是对方，也就是别人。这位读者说，他就是注意到了这个关键。

还有一个问题是，做简报的时候，由于过度把精力放在主题上，所以视野就会很容易变得狭隘起来，结果就开始着重讨论细节。他说，这也是**三分法的应用。他由此意识到，应该先从大分类进入，再由中至小，一步一步缩小问题。**

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再做简报的时候，他牢牢记住这两点，简报果然成功，并且还因此得到了公司奖励。我想，这正是提升观点、扩大视野而带来成功的例子。

断舍离强调的是以自我为轴心，而如果能够俯瞰之后，就能自在地变换到他人轴心上。当然，如果目前连自我轴心都还意识不清的话，那么这种事是不可能做到的。

从自我轴心转移到他人轴心，拥有越来越多可以自由变换的标尺，就越是能够在各种情况中灵活自在地应对了。



俯瞰力能加深对他人的理解。
试着从自我轴心转移到他人轴心，就能在各种情况中灵活自在地应对。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 对整理思路有帮助的五个三分类

1. 能作为判断指针的信息三分类

我判断正确的信息
……………………

- 来自值得信任的人
- 来自值得信任的地方（媒体）
- 是值得信任的说法

我判断正确的信息
……………………

- 夸大事实
- 直接与某人利益相关
- 以特定的思想为基础

我判断正确的信息
……………………

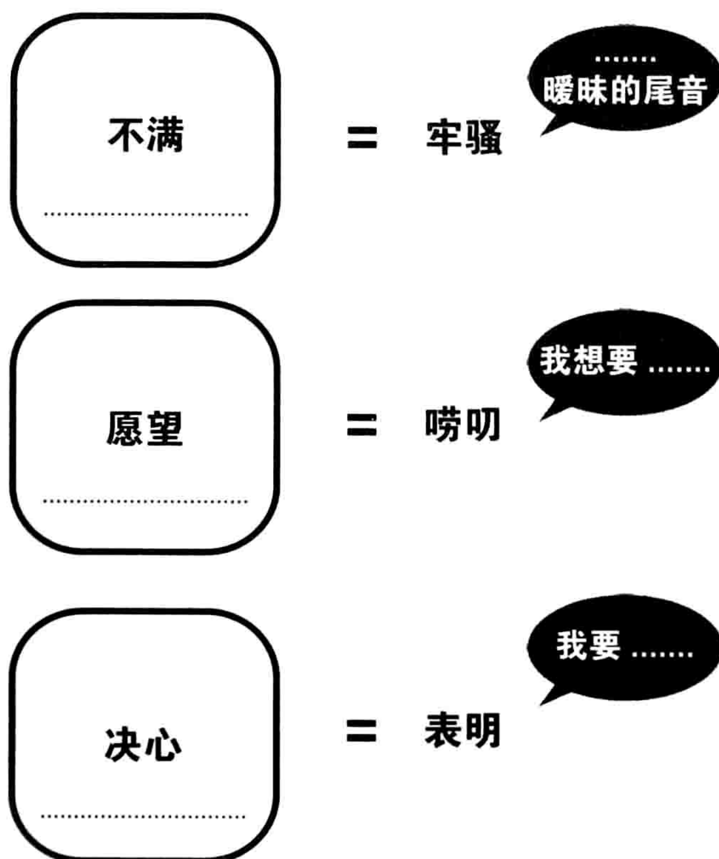
- 刻意放弃或以某种态度表现，如“还没到立刻××的地步”

●现代社会信息泛滥，很难说有那种对所有人都“正确”或者都“可疑”的信息，因此表达时要使用“我判断……”的说法。“我判断不清楚的信息”是自觉放弃判断，或是以态度表示不知道，这也是有意义的。比如，有关福岛核能发电厂辐射污染，媒体报道中再三强调“还没到立即对人体产生影响的地步”，就是令人难以判断的说法。是应该理解为“不会立即有所影响，所以没关系”，还是“很快就会影响到了，要小心”呢？正因为模棱两可，所以才会导致不安和混乱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 对整理思路有帮助的五个三分类

2. 了解思考习惯的语言三分类

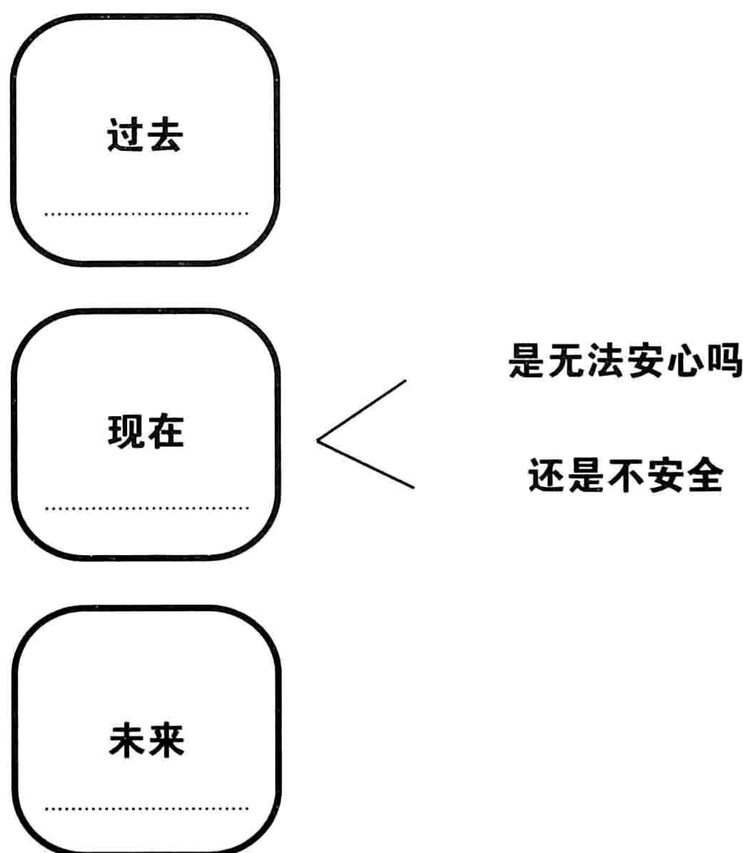


●多注意一下别人的口头语是什么也很有意思。对照这三种分类，就能看出自己的思考习惯。此外，如果平时经常会用“不满”与“愿望”的说法，那么下意识地做出改变，多说“我要……”，也有助于改变内在想法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 对整理思路有帮助的五个三分类

3. 了解恐惧来源的不安三分类



●断舍离告诉人们要及时抛开对过去的执着和对未来的不安。因此，对于过去和未来，断舍离建议人们搁置一旁不予理睬。至于现在的不安，是出于安心这样的内在因素，还是安全这样的外在因素？可以仔细分析看到底是哪种因素在作祟。如果起因是自己的心，或许可以靠自己来解除不安。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 可以找出烦恼的金钱三分类

等到的钱 = 收入

手上的钱 = 收入 + 支出

出去的钱 = 支出

●对金钱的三分类，每个人的分法都不尽相同，但大前提都是这三种。很多人因为没有钱而烦恼，但也有相当一部分人根本没弄清楚自己到底是为了钱的什么事烦恼。粗略地说，是在为“收入太少”而烦恼，还是为“支出太多”而烦恼？这个三分类能引导我们进行细致的分析与思考。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 对整理思路有帮助的五个三分类

5. 成功三分类

活在当下 = 时间轴的现在

说到底还是自己 = 关键轴是我

付出 = 因果报应的法则

●市面上充斥着大量以“成功”命名的商业书和自我启发书。这些书无一例外都离不开这三个重点。反过来说，只要能理解这三点，就足够了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断舍离格言2

抓住诀窍，涌出干劲

01 其一 保质期、保存期，意识到自己内心的热情

以期限作为“舍”的标准是很有用的。食物的话就是保质期，消耗品的话就是保存期。除此之外的物品，就以自己心中的热情是否冷却为标准，答案就在自己心中。

02 其二 禁止“暂时”、“随便”、“大概”

买东西时暧昧不清的动机是导致物品大量囤积的罪魁祸首。这些东西绝大部分都是连想要在何时何地、如何使用都不明确的。如果我们被特别喜欢的物品包围着，那么住所的“气”就会变得更清澈。

03 其三 要打造“自己的住所”，而非“物品的住所”

自己是“主”的地位，而物品则是“从”的地位。物品、家、自己都能自由呼吸的闲适宽敞的空间，是人类生活的基本保障。觉得被物品包围着更舒适的人，有必要分析一下为什么会有这种感觉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三章

Chapter 03

重新整顿

『看得见的世界』

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一节

场力：生命的支柱

现在我们再次回到断舍离的原点——住所。为什么断舍离会以物品和住所为基础呢？我认为，一切生命都在受着“场”的影响。为了活下去，人需要三种生命，而支撑着这三种生命的力量，可以利用断舍离有意识地去磨炼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



以意识为轴心，导出场的力量

衣柜、书桌上、钱包里……这些地方分别放着各种各样的物品。

如果我现在说“**请在不考虑种类的前提下，把里边所有物品分成三类**”的话，你会怎么分呢？

由于这里面的东西往往又多又杂，所以人们很难当场回答。

一番深思熟虑过后，人们普遍给出的答案是这几种——

· 经常使用、偶尔使用、几乎不使用——以使用频率来分类。

· 重要、不重要、两者皆非——以利用价值来分类。

· 喜欢、不喜欢、两者皆非——以感情来分类。

首先不难看出，每个人做分类所依据的前提都不同，这也可以被称为“思考习惯”。第一时间想到的分类方法，往往会反映出一个人看待物品的真实观点。**即便是面对同样一件物品，每个人的观点也会有所不同。**

当然，这本身并没有是非之分，也没有所谓的标准答

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

案。

另外一个重点是，这些东西相互之间乍看之下毫无关系，类别也是五花八门，所以才能够抛开物品本身来进行分类。因为如此一来，就很难找到像色彩、形状、用途等物理上的共同点了。换句话说，就是**让关注的焦点离开物品本身，去关注那些肉眼看不见的频率、价值、感情等等**。如此一来，就能轻易离开物质层面，这与俯瞰的感觉是相通的。

说起来，断舍离就是借助物品所进行的意识化过程。我们会因为无意识、无自觉地不断累积物品而忧心忡忡。相对于以频率、价值、感情等做分类，以意识为着眼点的分类方式才是最关键所在。如果以意识为轴心，就可以按照以下标准给物品分类：

· 无自觉、暧昧不清、刻意为之——以意识来分类。

这种三分类的依据是一切人、事、物所共通的观点。以这个观点审视事物，就能培养出具备意识性的生活态度。

稍微广泛点说，**断舍离就是利用意识给物品做分类的一种心灵训练。**

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们的住所里到处泛滥着因为毫无自觉而随意流入的杂物，以及因为动机暧昧不清而接纳的物品。主动意识这些物品，进行筛选，“场”的力量就会自然而然地浮现出来。



“无自觉、暧昧不清、刻意为之”这个三分法，是提高对人、事、物的意识性的黄金技巧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 意识的三分类（以衣柜、书桌、钱包为例）

无自觉
（不知不觉地）

- 忘记自己拥有的衣服
- 重复购买的玩具
- 废弃的收据

暧昧
（迷迷糊糊地）

- 别人送的舍不得扔的衣服
- 不知道会不会去的拍卖广告的宣传页
- 只去过一次的商店的积分卡

意识性
（确定地）

- 很喜欢的衣服
- 正在进行中的工作文件
- 钱、信用卡

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



场力制造出余裕的空间

空间或者空隙，也就是余裕，英文是Space。余裕绝对不仅仅是Empty（空荡荡的）而已。**断舍离认为，余裕就是空间、呼吸，是一种美。**除此之外，Space还有太空的意思。它是一个意义丰富、非常深奥的词。

断舍离中所讲的收拾，会成为“与物品的关系带给我们的力量”，也会是“场带给我们的力量”，二者相辅相成。无论是哪种说法，空间都是最重要的，而所有的练习，也都是一种凝视寄居在空间里的事物的联系。

疏伐[1]可以说是感受空间力量的一个最好的实例。要培育出能成为高品质木材的树木，疏伐可以说是一种不可或缺的工作。

疏伐的作用非常多，它可以令日光和养分充分循环，也可以让低矮的植物生长，提高保水力。如果不进行疏伐的话，整座森林里的树木就会变得瘦弱不堪，最后变成一片“豆芽林”。每棵树要想茁壮地成长，都需要适当的空间。

---

① 疏伐，在幼龄林郁闭以后至成熟龄前的一个龄级的林分内，为调树木的树种个体间的矛盾而进行的森林抚育采伐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

树与树的地位都是平等的。单看一棵树，基本不会感觉有砍伐的必要性。可是当放眼望去，观察树木的质量或是观望整片森林，就能感受到为树木保留适当空间的必要性了。不过，弃置疏伐（把疏伐的树直接弃置在土壤上置之不理）可是绝对要不得的行为。因为要是这么做的话，泥土就会腐烂，草也无法生长，整座森林都会因此而变得萎靡不堪。断舍离总是再三警告人们必须把垃圾、废物都清出自己的地盘，其实也是同样的道理。

“断舍离之后，叹息变成了深呼吸！”曾经有人这么跟我描述断舍离前后的变化，而余裕也确实会对呼吸有所影响。在物品泛滥的住所里，人们会充满压迫感，自然是叹息不止。这里所说的呼吸，不仅仅是个人生理和心理意义上的呼吸，还有住所本身的呼吸，也就是气的呼吸。通过断舍离精挑细选留下来的珍品会发出舒适的波动，整个空间就像是被风与光充斥起来，不断做着有机循环。像这样的呼吸状态，也可以理解成是一种余裕。

余裕还可以说成是美。

美是根源性的概念。根源性的概念有很多，比如像是“正义”、“真”、“善”等等。这些概念在不同国家、不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同民族、不同文化、不同时代里会有所不同，但我认为**对于“美”，误差性不会太大**。这或许是因为美是以感觉来捕捉而并非通过思考得出的缘故。

应该没有人会认为，一个像饭店一样布置得简简单单、打扫得干干净净，有风和光从窗外进来的住所是肮脏不堪的。同样，也没有人会觉得，一个到处堆满了没用的废物和垃圾、不通风也不透光的住所是干净舒适的。

当然，每个人的审美观点都会因为自身所处的环境和所学的知识不同而有所差别。但那是后天造成的个体差异，而非普遍状况。

追求美是身为人类的我们所共有的一种欲望。我认为，人是具有追求美的本能的。断舍离中所提倡的“七五一法则”，就是重新检视住所的本质，把住所改造为富有余裕之美的指导标准。至于兴趣品位，只要在这个前提基础上有意识地加以培养就行了。

富有余裕的美，并非仅仅只是空间的问题。充斥在市面上的物品，色彩形状往往杂乱不堪，特别是清洁剂。厨房、洗手台、浴室……它们一直被摆在住所里的这些地方，直到用完。但是单从外观来看，因为设计的初衷都是利于销售，所以可以说是五花八门，有着各种古怪的色彩和设计。从制

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

造商的立场上看，他们最看重的是如何让自家的商品在商场里引起消费者的注意并主动购买，而我们经常就在不知不觉间被他们牵着鼻子走。

在日本，人们都极为重视噪音问题，但事实上住所也正在经受着“噪色”的困扰。物品的色彩泛滥，就相当于是刺激的杂音泛滥，而只要刺激能有所减少，人们从心底所要追求的美的余裕就能慢慢浮现出来。

自己有意识地做出选择、接受刺激，与毫无自觉地被刺激是截然不同的两回事。我们必须对这一点有所意识。



想要整顿好住所，大前提是创造美的空间。
装修布置上的兴趣品位是之后的事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在理所当然中，找回生命的形态

提起生命，一般人很容易想到的是肉体生命。但我认为，人类其实或许有三种生命，一种是肉体生命，一种是社会生命，还有一种是精神生命。

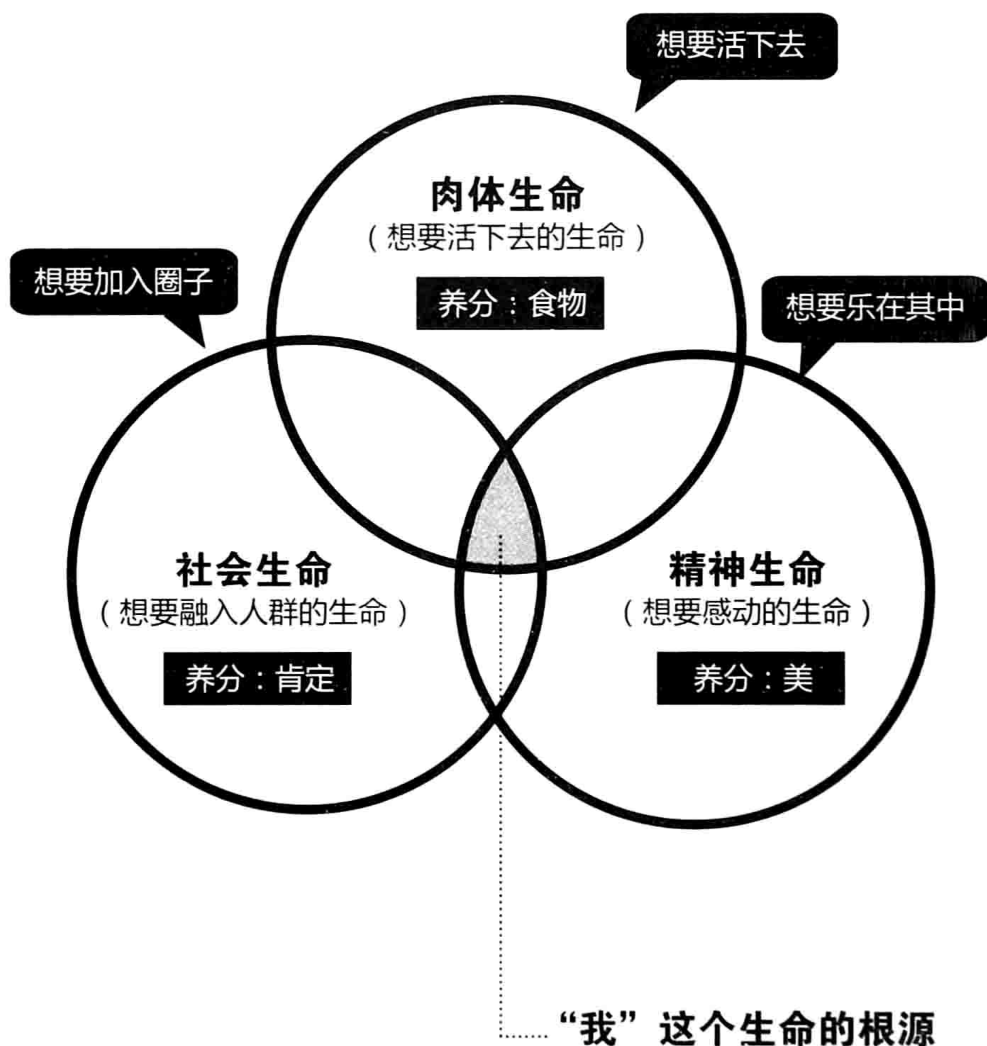
只要肉体生命存在，人就一定可以活下去吗？要真是如此的话，那么我想就不会有人因为被公司裁员而自杀，也不会有人因为患上忧郁症而轻生了。**社会生命和精神生命，两者与肉体生命应该是同等重要的，少了其中任何一种，我们都无法生存下去。**

我们用家来呈现“我”这个存在（第138页）。三种生命相当于家的一楼，支撑起整个家的两大支柱，是饮食和运动，它们是肉体生命的养分。这三种生命，是我们日常生活中不可或缺的。

支撑一楼的，是看不见的地基。空气、水、电……这些东西由于处在我们所看不见的地下，所以很容易被我们忽视。它们看起来都是理所当然的存在，但事实上我们应该对它们的付出心怀感恩才对。不过，说起来容易，做起来却着实有些困难。为了对它们能有所意识，我们可以尝试实践断

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 三种形态的生命



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

舍离当中的“断行”。断了空气、水、电当中的任何一样，人都很难正常生活下去，也只有这样，我们才能感受到它们的可贵。

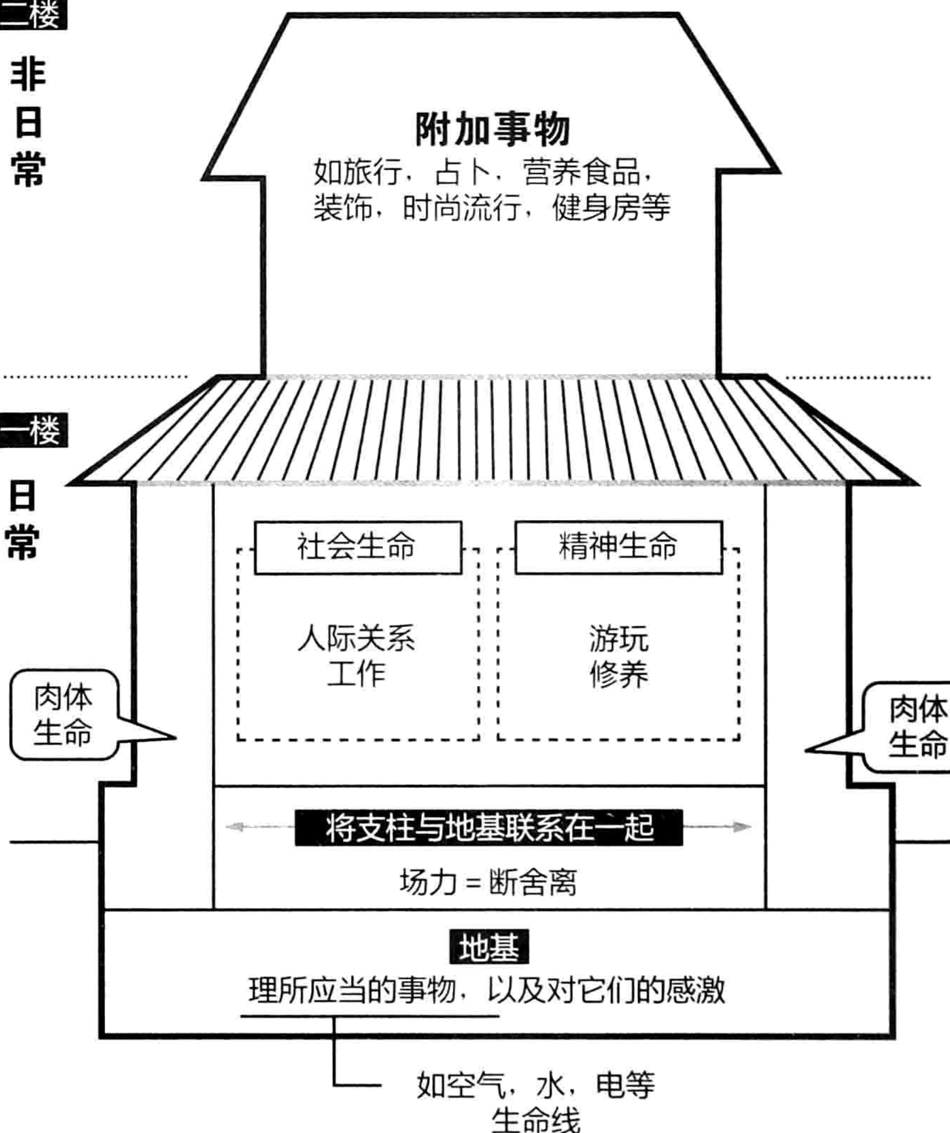
连接地基与建筑物的空间，就是场力，即场的力量。我认为，**实践断舍离的过程，就是磨炼场力的过程**。就像我上面所提过的，余裕是由场力创造出来的，是物品畅快地进行代谢的状态，也是空间能得到灵活运用的状态。正因为有这样的居住空间，我们的三种生命才能够发光发亮。**如果感觉到三种生命中的任何一种有所欠缺，就可以刻意去磨炼场力，以此来补全它**。断舍离并非只是简单的收拾和整理术，当中的精髓也在此。

如果只是把断舍离当成家务劳动中的收拾工作，那么我们就会觉得磨炼场力太麻烦了，并且会毫不重视。但是，断舍离其实是一种生活方式，也可以说是一种主义。家务劳动中的收拾和整理可参考的标准有上百种，但生活方式则不需要有刻意为之的标准。

我常常提倡把住所变成开运圣地，整理是去除秽气，扫、擦、刷则是洁净场所。我们凭借自身也可以完全去掉家里的秽气，把家里弄干净，并不一定需要通灵师或者命理师。经常听到有人说些类似“这里的‘场’不好”、“这个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 靠三种生命支撑的“我”这个家



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

家有什么脏东西”的话，其实，我们应当扪心自问“在向外寻找理由之前，是不是有什么是自己可以做到的”，淡然地去实践，这样的成见就会在不知不觉中烟消云散。还有一些人，他们会在持续实践的过程中，突然搬离了原来的住所。只要透过场力提升自我，有时自然就能与最适合现在的自己的场所结缘。

让我们再一次回到原点。

我们越是富裕，就越容易把注意力放在二楼的部分，仅仅关注那些只不过是附属品而已的非日常物品上，而忘了理会那些最基础的日常物品。

我们忽略最基本的饮食，肆无忌惮地吃一些垃圾食品，或拼命地吃各种各样的健康保健食品；平日里总是窝着不爱动弹，却把大把的会费白白扔进健身房，然后三天打鱼，两天晒网；家里乱成一团却丝毫不理会，热衷于到各种开运圣地游走……就像这样，我们在不知不觉中，就把一楼的基础部分给忽视掉了。

现代人看似生活愈加富裕，但却让自己陷入了一种自相矛盾的窘迫境地。

为此，**要有意识培养出一种对看似理所当然的事物心存**

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

感激的状态。

断舍离是重新审视那些容易在富裕的时代迷失的根基，以及构成“我”这个生命的要素，并加以感激的练习。



正因为活在这样的时代里，我们更有必要回到我们存在的原点——叫做“生命”的根基。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二节

做减法，让生命发光发热

“断”、“舍”、“离”这三个汉字，全都有减法的含义。这几个字是智慧的体现，也是文化的精髓。失去原本应当拥有的智慧，一路做着加法走来的现代人，现在到了应当学习“崇尚不足的精神”、“减法的解决法”这些智慧的时候了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



瑜伽真理“劝戒”与“禁戒”

瑜伽给人的感觉是一种身体运动，其实它的原意是“身心合一”（身心一体并且充实的状态）。我从学生时代就开始练习瑜伽，到今天已经有三十多年了。瑜伽让我感触最为深刻的教诲就是“劝戒、禁戒”。

劝戒是人应该做的事，是一种精选；禁戒是人不应该做的事，是一种持戒。

断舍离是一种减法哲学，这里需要注意的是禁戒。**而人们往往会主动关注劝戒，也就是应该做的事。**

以物品为例，重复利用、回收等想法都在次要，最重要的是不要购买多余的物品，不要囤积。达到了禁戒的状态，人就能轻松自由地处理自己所持有的物品了，并且与此同时还能避免一脚踩油门，另外一脚踩刹车这种本末倒置的状态了。

在三一一大地震中，我也再次深刻体会到了禁戒的必要性。

· 出于善意进行的义工活动，是否成了负担？

义工必须保证的一个重要前提就是自己的事自己要能够

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

解决。必须确保自身的饮食、住宿、入浴、交通，之后才能开始谈义工工作。如果单凭一腔热血冲动行事，那么反而要向灾民求助，这非但不能帮助灾民，反而简直是在给人找麻烦。

· 是否将尚未经过确认的不实信息随意传播给他人，导致人心惶惶？

即便是好消息，但如果没有经过确认就肆意胡乱散播，就有可能人心惶惶，招致混乱。在现代社会，一个人发出来的消息很可能散播到一发不可收拾的地步。我们有必要进行反思，在这件事上，我们是不是太不自觉了？

· 是否大量购买、囤积应该要送到灾区的物资？

除了灾区，其他地方的物资依然充裕，但要是我们出于不安而大量囤积的话，那么就有可能导致物资无法顺利运送到真正需要它们的地方，无法送到那些正处于生死关头、真正有难的人的手中。

在这种情况下，由于是出于善意，或是出于求生欲望，所以人们很难认清什么是“不能做的事”。不过，只要能够把视野稍微扩大一点，任谁都能有所意识。**禁戒的实践，也有助于培养俯瞰力。**



虽然看起来是应该去做的善行，
但事实上你是不是正在做一些不该做的事呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



现代人更需要做减法

从生活中我们不难看出，**物品的数量与物主的不安程度是成正比的**。坐拥成堆的物品，我们才能感到踏实，才能放心，而这只能是招来更多的东西……

发生地震的时候，很多人都一头扎进抢购囤积的漩涡里。抢购囤积的原始动机是不安，一大群人冲进超市，把大量的食品塞到购物篮里，排起长队等着结账……这是突发紧急状况时才会看到的，犹如现代社会的缩影。

尽管新闻报道中不停地重复“灾区以外地区的食物供应绝对充足”，但人们还是因为不安而囤积了超过三天食量的食物……有足够支持三天的食物就能放心了吗？结果是又冲进去买回五天分量的食物，甚至是一星期的。不安只会变本加厉地呈现出来，永无止境。

只要把焦点放在不足与不安上，不管拥有多少，永远都无法安心。

一旦开始实践断舍离，就能慢慢感受到储备与囤积的不同。储备是为了预想到的状况所作出的危机管理，而囤积则是状况发生了之后，为了消除不安而进行的毫无计划、不加

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

节制的购买。

相对而言，灾区是什么情形呢？灾区的人们谨慎地吃着面包和饼干等好不容易存下来的食物，生怕浪费，就等着分到一个微热的饭团。这情景令人动容。每个人都怀着无限的感激，津津有味地吃着来之不易的食物。

这个饭团，你是把它当做“才只有这么一个”，还是“无可取代的一个”呢？

我曾经看到过这样一则新闻，说是在地震时，有位八十岁的老奶奶和她十六岁的孙子，在灾后第九天被搜救人员成功救了出来。

虽然海啸正在摧残着他们的家，但所幸两人所在的二楼还没被殃及。厨房在二楼，冰箱倾倒，形成了一个狭小的空间，让他们躲在里面幸免于难，没被压死。他们就靠着冰箱里的食物和水来维持生命，直到被救出。他们的幸运生还可以说是诸多偶然带来的结果。

顺便一说，我家的冰箱是空荡荡的，里面的食物别说九天了，恐怕连两天都撑不过去。我这么说着，婆婆就说“那我们也把冰箱塞满好了”。我非常理解婆婆的心情，可我们无法预料倘若地震真的发生时，我们会不会正好就在冰箱附近，也不知道会不会也碰上这么多的偶然。当然，即便我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

真的就在冰箱附近，那么也很有可能被塞满了食物的冰箱一下子压死。

再说，把焦点放在突然发生的意外，为突发状况而准备，不关注日常生活的所需，结果也只能是把食物放坏。

不光是食物。本来要断舍离，打算处理掉的老收音机在地震时也有可能派上用场；但也有可能在犹豫着该不该断舍离丢掉时刚好遇上地震，打开开关一看，才发现早就坏掉了，毫无用处。这两种状况都有可能会发生。

无论如何，我们都会忍不住想抓住过去的成功经验不放，同时也会在不知不觉间被失败经验给牵绊住。不过，归根到底，求生时最重要的，难道就只有物品而已吗?

能够随机应变的精神、体力，还有能够收集、判断有用信息的能力，这些要比物品重要得多。因此我认为，只要让储备物品达到一个自己日常能够管理的最低限度，这样其实就足够了。

物品的数量与物主的不安程度成正比，而越是不停地囤积，不安感就越深。相反，很多断舍离实践者都能感受到，东西越少，就越能够带来信任（当然，这要在自己主动做选择、作决定、作出筛选的前提下）。从“如果没有这样东西

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就糟了”的不安转移到“没有这东西也无妨”，让内在不断得到强化。通过这种对物品不断加以精挑细选的过程来完成的训练，就是断舍离。

我想，现在人们正渐渐地体会到，“增加就是幸福、多就是幸福”不过只是自己一厢情愿的幻觉罢了。



记住，储备与囤积是不一样的。
要让自己从“没有就糟了”转变为“没有也无妨，总有办法”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“和”的精髓就是“不足”的智慧

“八分饱”这个说法我们常常听到。这个简洁的词语里蕴含着以不足为贵的智慧，也就是知足。

说起来，在这个世界上，恐怕再没有比日本更擅长在有限的物资条件下随机应变的文化了。

比如包袱巾。光是一条正方形的包袱巾，就足以拿来包任何形状的物品。如此一来，就没必要用其他的纸袋了。

比如说和服。跟尺寸必须完全吻合才能好看的西服比起来，和服只需要把多余的部分折进腰里调整衣服的长度，或是用腰带和内带调整松紧就可以了。和服的设计，处处都彰显着就算体型变了也完全可以继续穿的智慧。

比如说民宅的和室。只要根据需要分别把里面和外面的门开合，就能任意改变房间的大小，甚至就连房间的用途也能变化。此外，还能从日常跨越到非日常上，客厅、卧室、客房，怎么用都没问题，可谓是包容力极强。这完全超越了西方住宅那种有床就是卧房、有沙发就是客厅的局限。

这些仅仅是在谈论日本文化时举出来的极小一部分的例子。但我们还是不难发现，这种文化的精髓就在于弹性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在不足的空间里，动脑下功夫发挥创意，也是一种乐趣。

可是现在，日本却在不知不觉间把这种动脑下功夫的乐趣拱手让人了。

再也没有任何一个国家会像日本这样，大批量生产精细入微的创意品了。明明有代替品，但现在过剩的服务正逐渐剥夺消费者匠心独运的乐趣。而这些服务，真的是出自内心吗？会不会只不过是某些人擅自设想“如果没有就糟了”这种极端情形的具体化呢？隐约的不安来自自信心的缺乏，并造成了无意识、无自觉全盘接收的我们。

简单生活的理念正渐渐地被人们所接受，而**所谓的简单，也就是不随便接纳**。拥有的物品已经超过了凭一己之力就能管理的量，这种过剩所造成的不健康正侵袭着我们。我们必须对此有所察觉，在物品的入口做到“断”。现如今，日本人正站在这样的转折点上。

当然，这并不仅限于物品而已。



要回到日本人原有的模样，
为此，我们需要用创意弥补不足的智慧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三节

【广阔的视野】以生命的观点来检视大环境

我们遭遇了三一一大地震这个前所未见的灾害，我们亲眼目睹了大自然的无情、生命的可贵、神意领域无可抗衡的力量。断舍离本来就是以生命的机制为根本，所以我想站在生命的立场，重新思考今后我们应当如何活下去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



断舍离是一种生命的机制

我认为断舍离是以下面三点来体现生命的机制的。

1.新陈代谢。断舍离的行动和状态，可以比喻为“断”是减肥，“舍”是排毒，“离”是代谢。

2.找回感应力。不放弃分析、思考、感觉的权利，特别是找回生命本来所拥有的感应“舒服不舒服”的能力。

3.全面信赖。信赖自己拥有的新陈代谢和找回感应力的能力，并坚信只要磨炼这些能力，就能自由发挥生命的活力。

以这三点为基础的生命机制，我们非常容易理解。近在身边的例子，就是婴儿。

婴儿是一个充满闪耀光辉的生命体。他们每天都在进行着新陈代谢，皮肤、头发和眼睛充满了稚嫩的美。

舒服和不舒服是婴儿表达情绪的原动力。有时候大人并不明白婴儿为什么哭个不停，这其实正是因为婴儿敏感地察觉到了什么不舒服的地方。

至于全面信赖，婴儿本身或许没有这样的自觉，但我却认为婴儿本身就散发着全面信赖与全面肯定。或许正是这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

样，我们每一个人才都不约而同地觉得婴儿是如此可爱。

这三个生命机制会随着年龄的不断增长和社会经验的不断累积而变得麻木、迟钝。

我们学会认识他人，学会察言观色，或凭借学到的知识来判断事物，随着经验发生不安和恐惧。与此同时，这三个生命机制的齿轮会逐渐发生倾轧，这就是人。

断舍离把物品堆积、空间流通停滞的状态比喻为便秘，也就是外面的东西不断涌进来、却没有出口的状态。此外，还有一个十分形象的例子，就是减肥。

当盘子里还有很多食物剩下时，你是不是觉得“可惜”，然后把它们硬塞进肚子里呢？事实上，你的身体已经满足了，可你却还是勉强继续吃，这就等于是把自己的胃当成了垃圾桶。这种情况下，如果不用理智判断，而是依靠真实的感觉，就会自然而然地怀着“对不起，我已经吃饱了，谢谢招待”的想法，把吃不下的东西丢掉。因为这时就算把剩的食物都装进肚子里，也掩盖不了“可惜”的事实。

在物资特别是粮食缺乏的国家里，是绝对不会出现减肥这种事的。断舍离这种整理哲学和减肥法之所以会形成风潮，就是物资和食物过剩的有力证明。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

市面上鼓吹的各种减肥法（让人变瘦的方法），都是用知识和信息来约束那些想要减肥的人，让人把焦点只放在各种食物、摄取方法和运动上。每当有新的方法流行，就立刻全面接收，这只能给我们带来混乱。

回到让身体恢复到自然的状态、聆听身体的声音、吃真正想吃的东西、吃真正想吃的量，这样自然就能维持符合自己体质的最佳体态。因为这样的话，人们就会自然将焦点放在自己身上。最重要的是，**要确实感受和思考，接纳什么样的食物，接纳多少量，才能使“我”这个生命体感到愉快。**一旦启用这种思考模式，那些刻意为之的手段就变得不必要了。给食物做好坏之分，这本身就是一件相当荒谬的事。

不是寻找变瘦的方法，而是从“如何回到根本的、自然的状态”的角度思考，找到真正适合自己的办法。如此一来，以结果来说，就能让自己的生命发光发热。

这种生命机制适用于人、事、物等所有一切。充斥在住所中的物品、食物、信息、人际关系……对比着看，所有的一切都可以找到应当回到的原点。



忠实于生命本来的机制，是断舍离的原点。
可以多次确认应该回归的位置。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



物品要各得其所才能展现美感

物品要用才有价值。

物品在此时、当下，应出现在需要它的地方。

物品处于恰当的位置，才能展现美感。

这三句话说出了“断”、“舍”、“离”三个字的本质。

我在《断舍离》的后记中也曾经说过这些话。当时，我在电视上看到库尔德族的少年难民，他身上的短袖衫是来自日本的救援物资，是一件旧衣服，胸口上还缝着写有姓名、班级、学校的标志，令我大受震撼。

没人会想到，就在我写下那篇后记不到两年的2011年，日本同样发生了有几十万人急需救灾物资的状况。

一边是吃了上顿没下顿、被迫过难民生活的灾区灾民，一边是幸运逃过一劫却因为不安而大量囤积非必需品的人。

一边是被海啸夺去生命的人，一边是只能坐在温暖的房间里茫然盯着电视机中这些画面手足无措的人。

这是发生在同一个国家的、压倒性的不均衡。

断舍离成立的大前提是要保证住所这个居住空间，可是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这场灾难却无情地连这个大前提都给剥夺了。

面对这样的情景，有人会说成是“强制断舍离的状态”。可是，**断舍离是根据自己的意志来做取舍选择的，带有强制性的，就不是断舍离**。断舍离的自由度、大前提，都被这压倒性的自然力量掠夺一空了。

植物学家野泽重雄说：“神明也就是深不可测的自然机制的实体。”生死是一个超越人类智慧的世界。不过，人类越是凭着自己的智慧揣度生死，就越是显得它极其荒谬，令人忿忿然又心有不甘。就算如此，我们还是会责怪自己、责怪别人。但是，任谁都没有办法对这深不可测的实体加以抵抗。无论是责备自己，还是责备别人，都无济于事。

我们唯一能做的，就是在日常生活中自觉去意识、觉悟这个自然机制的存在，然后努力活下去。

换句话说，我们也是依赖着这个深不可测的自然机制而存在。

所以，只要能够活一天，我们就必须活下去。

这是从瑜伽学到的“生命即神”（生命的活动就是神）的观点去俯瞰，最后得出来的答案。恐怕再也没有比这更高视野的俯瞰了吧！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活着时我们可以做到的，不仅仅是一时间的捐献、做义工、省电，而应该**是今后应当如何好好地爱护、珍重自己的生命，好好地度过每一天。**

至于那些因为地震和辐射污染让自己陷入不安中的人，我的导师三枝龙生大师说了这样一段发人深省的话——

相信未来，
不要怀疑日本人的潜力，
利用这个机会，重新建构、强化人际关系，
然后利用这个机会，成长茁壮。

在这场前所未有的灾难面前，我们需要重新审视的，不仅仅是生活方式，还有人际关系。正因为是生死攸关，人的本质才得以凸现出来。我们也应该从中得到顿悟，寻回让自己感到“需要、合适、舒服”的关系。

在这场地震过后，有很多人在我的博客上留言。

当很多人疯狂地囤积物资的时候，也有人正认真着手开始断舍离；有的人因为地震把屋子弄得一塌糊涂而被迫重新整理，也有人因为亲眼目睹了震灾的无情而顿悟到“除了重

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要的东西，持有也是浪费”的真理。

当然也有一些人，因为看到受灾的人因为灾害失去了一切，开始对丢掉不需要却不会使用的东西心生抗拒。

不过，我们想要传递给灾民的是一种希望。不是充满内疚的物品，而是充满了能量与希望的物品。

在伸手援助的时候，我们不要总怀着愧疚的心情。要寄希望于那些援救物资，希望通过那些物资将感恩以及生命的活力一并传递过去。毕竟，这场灾难也让我们感受到了当下的可贵。为了达到这个目的，要采用什么方法，则是因人而异的事了。

我想我们再次被警醒的是，**为了珍惜、珍爱每一天，要让物品在需要的时候，以适当的量存在于需要的地方，让它发挥最完美的功能。**

首先，我们每个人要拥有这样的视野。

其次，从住所这个身边的环境着手，最后遍及到整个社会这个大环境。做到了这一点，我们就能从根本上改变物品的流向，以及能量的流向。这才是我们不辜负震灾想要传递给我们的宝贵经验所能做到的最好的事。



通过震灾，我们看到了人类的本质。
心怀觉悟而生，有意识地整顿好日常生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



理所当然在这里的物品更可贵

我想介绍一位令人尊敬的断舍离实践者——关本一美女士。

一美女士是浸润性胃癌患者，但依然在身体状况良好的时候努力实践断舍离。四年前，她被诊断出了胃癌，两年前来参加断舍离讲座，并开始身体力行。

开始的时候，她被告知只有半年的寿命了，并开始接受化疗，做了几次手术，却从来没有表现出，也从来不说治疗过程中所经受的痛苦。

我，死的时候是癌症。

我，活着的时候，也是癌症。

人是天给予的，所以就要负起每个人的使命。

走完人生。

一起完成自己的使命吧。

——关本一美

2010年夏天，一美女士留下这段话之后便去世了。去世前的两个星期，她还坐着轮椅参加了在石川的讲座。她坚定

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

勇敢接受死亡的态度，完全是终极断舍离的体现。

虽然生病了，但是一美女士却一点都不像个病人。很多身体上无病无痛、心理上却疲惫不堪的人只要去探望一美女士，都会重新振作起来。一直到去世，一美女士都是神采奕奕的，就算告诉别人她是个癌症患者，恐怕也没人能看出来。

一美女士的肠胃因为癌症而严重受损，无法正常进食和排泄。她无法吞咽食物，就连排泄也得靠插在鼻孔的管子进行，可以说是困难重重。“吃饭、吞咽、在厕所正常排泄”这些最低限度的看似理所当然的事，在她来说却相当艰难。因此，她总是三番五次地说这些看似理所当然的事其实是多么可贵。而她也依照她的想法，每次从医院回到家以后，都会仔仔细细地将厕所打扫得干干净净。

我想，一美女士对死亡并不抗拒。“我迟早会死，可是我现在活着。那么活着的时候，我就要快快乐乐地活。”正因为有着这样的心态，所以她每天都像正常人一样生活着，做正常的打扫整理工作。

断舍离的根本是对“现在、这里、我、活着”这些事的感恩。**不是把注意力集中在缺失的地方，而是去关注那些力所能及的事上。**

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我学习瑜伽时的一位老师是这么定义超能力的——

“超能力既不是悬在空中浮游，也不是什么神秘的体验，而是不把理所当然的事当成是理所当然，是能够感恩。”

的确如此。这些事近在咫尺，非常单纯。可也正是因为这样，所以执行起来才格外困难。

断舍离就是生命的机制，更极端一点来说，就是接受死亡。**理所当然的日常活动，与超越人类智慧的世界其实只隔着一道墙而已**。而对于这个世界，很多时候单凭我们自身的力量是无法控制的。

当然，接受死亡并非是件容易的事，就连我自己恐怕都做不到。不过，也不要从一开始就放弃接受，要鼓起勇气试试看。经历过亲人死亡，还有像大地震这样的灾害之后，我想要接纳死亡的心情就越发强烈了。正是因为有了这样的顿悟，能够直视死亡迟早会来这个现实，才能珍惜现在，珍惜好好活着的每一天。

学会俯瞰“我们现在活着”这个事实，感激之情就会自然涌上心头。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

希望我们每个人都能通过态度、行动去培养它。

我们无时无刻都是断舍离的实践者，至死不渝。



要把注意力集中在那些自己力所能及的事上。
看似理所当然的日常生活，其实更应该值得感激。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后记

受三一一大地震影响，东京地区开始大力呼吁民众节约用电。

原本灯火通明的公共设施、被灯光装扮得绚烂夺目的商业设备，一下子全都黯淡下来，与地震前东京给人的印象截然不同。以往看来，黑夜理所当然应该是灯火通明，就像白天一样。以前摆满各种商品的便利店，现在也开始缺货了。

供电限制，商品不足，面对这些很久不曾见过的问题，我们的态度和行动正在经受着考验。与此同时，似乎也有某种自觉在无形中被唤醒了。

以前我们生活的环境太过富裕，而且富裕得是那么理所当然。对于突然而来的限制和匮乏，一开始我们会感到困惑、不安，其中有些人还会一头扎进疯狂囤积的漩涡里。然而另一方面，似乎也有人开始意识到，过去太多物品都是过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

剩的。

只要拥有，人就会不断要求。一旦没有，人就开始焦虑。

说到底，过去我们生活的环境里到处泛滥着数量惊人的物品，以及过剩的服务和信息。而深陷其中的我们，却从来没反思过它们存在的必要性，只是糊里糊涂地全盘接受了。

如果一早就开始注意这一点，那么我们也许就不需要忍耐，而是可以靠着创意十足的巧思轻松克服当前的困难了。

灾区正因为突然而来的匮乏而经受着各种不健康与不健全。与此同时，“过剩”这个灾害所带来的不健康与不健全也正在肆虐侵袭着人们。面对那些被迫陷入令人心痛不已的窘境的灾民，被过剩物品和信息耗损身心的事实就显得更加无谓、空虚而荒谬了。

这种空虚源于尽管过剩，却一直没有意识到过剩，更甚于此的，是把目前拥有的各种事物、目前存在的一切都当成理所当然的心态。

因为“断”，我们方才体会到事物的可贵。

水、电、交通等生命线都是理所当然，随手拧开水龙头、随手按下电源开关，就能理所当然地度过有水有电的每

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一天。只有当这些理所当然风云突变时，我们才能感受到它们其实是多么弥足珍贵。

然后，我们才能涌出感激的念头。

被迫断绝、失去、陷于危机，被迫面对震颤大地的地震、有如怪兽的海啸以及接踵而来的核能泄漏灾害……只有在被迫面对这些制造出太多困境和牺牲者的现实时，我们才能抓到重新反思的机会。

有些人只把焦点放在不足，欲求不满上；也有些人即便处在不足的环境下，还能把焦点放在所拥有的事物上，时刻不忘感恩。

有人虽然无性命之虞，却总是过分关注根本没有发生的灾害与危险，惶惶不可终日；也有人自身安全尚未得到保证，却依然按照自己的意志前赴支援。

断舍离是重新审视人与物品关系的技巧。它可以帮助我们发现自己的思考习惯，甚至是生活态度。

下一步要做的，就是**要维持所发现的思考习惯和生活态度，或是加以修正**。这要视每个人的具体情况而定，是完全自由的。

世上的人大概可以分为以“认命”为基础的人和以“全

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

面肯定、全面信赖”为基础的人。以认命为基础的人，生存的前提是人类的欲望无穷无尽。他们的思考模式是极度势利、极度自虐的，他们总是把注意力放在要如何巧妙地满足无穷无尽的欲望上。他们看不到人类身上的各种可能性，因此大多不会感情用事。从这一点看的话，这也很类似于俯瞰，但怀着这样的心态，是根本看不见任何希望的。

断舍离则是以全面肯定、全面信赖为基础，不靠华而不实的辞藻，而是根据众多实践验证，去相信人类各种可能性的存在。无数人通过断舍离，借助自己的力量，成功处理掉了开始觉得根本不可能处理掉的物品，而这些也都是通过物质形态所呈现出的不安和执著。换句话说，断舍离是能够给人希望的。

被过剩造成的不健康、不健全困扰着的我们也应该持有接纳不足的态度了，这也是出于“想要活得更好”的欲求。即便没发生过震灾和核能灾害，也有很多人已经感觉到了这一点，所以断舍离才能像今天这样被大众所接受。

一般认为，社会要复兴和改革，需要技术、政策、意识改革这三个要素，而断舍离可以做到的，是促进个人的“意识改革”。它能从侧面提供必要的支持与支援，帮助我们从“获取”的竞争顺利转移到“放手”的共存。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然后，我再次认识到，正因为处在这样的年代，才更需要磨炼俯瞰力，以成为具有觉悟和勇气、果断行动的乐天主义者。因为无论何时，我们都处在深不可测的自然机制当中，而死亡这个现实与我们只有一墙之隔。

俯瞰，或许是一种终极的冥想。

2011年4月吉日

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断舍离
实践者的话

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



扔掉看得见的东西，改变看不见的学问

文/meiya

“断舍离”的概念非常简单，“断”，断绝想买回家但实际上并不需要的东西，“舍”，舍弃家里的那些泛滥的破烂，“离”，脱离对物品的执念，处在游刃有余的自在空间。“断舍离”具体如何指导生活，我举个简单的例子。在超市购物时，面对一样物品，我们不是思考“在搞促销活动耶，多买多划算啊”、“这个东西真便宜”、“这样子真好看”，而是思考“我现在需要吗”、“这个东西适合我吗”。要不要扔掉某物或者送给其他人也是如此，不是思考“还没坏，还能用，所以留下来”、“扔掉好可惜啊”，而是思考“我现在要用吗”、“我还很喜欢吗”，我不需要的东西就果断地断舍离。作者山下英子一再强调“断舍离”的主角是自己而不是物品，核心是让人思考“物品和自己的关系”，而时间轴永远是现在。这不单单是一种家居整理、收纳术，而是活在当下的人生整理观。

通过学习和实践断舍离，人们将不断重新审视自己与物品的关系，致力于将身边所有“不需要、不合适、不舒服”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的东西替换为“需要、合适、舒服”的东西，改变居住环境，改善生活面貌。断舍离的意义不单单在于此，它是一种健康的生活方式，一种独特的思考法则，甚至是一种心灵的修行术。从关注物品转换为关注自我，通过物品来认识、发现、肯定自我，重新认识这个世界，改变肉眼看得见的世界，从而改善看不见的精神世界，让人从外在到内在，都彻底焕然一新。

书中举了一些有意思的例子。有丈夫过世十年仍无法走出悲伤的女士，以断舍离为契机，扔掉旧物，包括亡夫的假牙，接受丈夫过世这一痛苦事实。一个老师，在冰箱里囤积了大量食物，有的食物甚至冰冻了好几年，原来是她当初当班主任工作压力过大导致她囤积食物。让我印象深刻的是阳子小姐的故事。她是位三十多岁的单身女性，原本就擅长整理，听了断舍离的讲座后更加干劲十足，扔了许多不需要的东西，包含不少社科类的书，但是装满言情小说的一箱书，始终无法扔掉，书中所写的内容都是没有结果的恋爱。此时，她突然发现，这些书就是自己过去恋爱经历的写照。她总是和那些绝对不会有结果的人谈恋爱。在她的潜意识中，似乎栖息着一个拒绝婚姻的自己。于是，她当机立断，将这一箱子书断舍离掉，自己也慢慢试着不再排斥婚姻。这些生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

动的例子都是通过物品或反映或改变自身的故事。我很赞同作者关于物品是自身的投射这一说法。物品是一面能够映照出真实自己的镜子，直面物品就是直面真实的自己。有的女性买了许多质地优良，高档精致的衣裙，却一直将其放在衣柜里，只穿劣质廉价的衣服，也许在她的心里觉得自己不配穿这么好的衣服，或者自己不值得拥有这些好衣服。在条件允许下，一个人试着使用高于自己形象的物品，可以提高潜意识里的自我形象，从而真正地提升自己，获得改变和自信。

看了《断舍离》的第二天，我开始收拾家。很早之前我就整理了好几包旧衣服，打算送到旧衣捐助点，但是一直没有行动，都堆在衣柜里，塞得满满的。看了此书，我立刻打电话到捐助点，可是一直占线。最后，果断拎着三大包衣服放在小区的垃圾桶边，不消三分钟衣服就被人捡走了，我的心里既轻松又愉快。我继续进行断舍离，发现原本看起来挺干净整洁的家，其实一直堆满着垃圾，在厨房的角落、柜子的角落、床底都塞满了各种纸袋和塑料袋。

这四年来，我不断囤积各种袋子，大的，小的，塑料的，纸质的，食品袋，超市的环保袋，商场的购物袋……有的印花纸袋觉得很漂亮，丢了可惜，囤着；塑料袋以后可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以当垃圾袋用，攒着。我总是担心没有袋子用，可是囤积的袋子比用掉的袋子多得多。通过断舍离，我收拾出三大包垃圾袋，估计有300个袋子吧，可以想象那是多大的一堆垃圾啊，原来我一直和这些垃圾生活着，而且还为此花了非常多的时间（因为有的袋子我还折叠得整整齐齐的），这一事实真是令我震惊，它仿佛让我看到一个因对未来不安而拼命攒垃圾袋的自己。

以前，男友让我丢掉这些袋子的时候，我总是不愿意，总说，以后可以用的。这次我主动扔掉了垃圾袋，连他也觉得很惊讶。看着丢掉的垃圾袋很快就被别人捡走了，我的心里还很不舍，但是却很坚定：我不要再做那个攒垃圾袋的女人了！

我想，这就是我喜欢断舍离的原因，它没有什么高深的理论，华丽的文字，却让你充满行动力，让你认识自己，看见自己与物品的关系。让你改变自己，爱惜自己，活出一个更轻盈更自在的生活姿态。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



扔东西的学问

文/夏小暖

你经常收拾屋子吗？你收拾屋子的时候，什么东西是你丢也丢不掉的呢？

我是个极度恋旧的人，所以屋子里的东西只会越堆越多。父亲会不时给我的屋子添置些收纳架子或柜子，但很快，它们又会被迅速地填满。母亲总开玩笑说："等哪天你出嫁了，这些东西也就可以彻底丢掉了吧。"

住久了的屋子会不自觉地反刍，年少时的回忆，沉沦时的汹涌。缘起于那些东西即使再小再旧也承载着一段难以重现的旧时光。

可见，收拾房间对于我来说是一件多么困难的事情。

于是，收到《断舍离》这本书的时候我笃定我会需要它。

书中写到三种扔不掉东西的人：一、逃避现实型。这类人太忙碌，几乎没时间待在家里，所以没办法收拾屋子；二、执着过去型。这类人即便是现在已经不会再用的过去的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

东西，也非得收着不可；三、担忧未来型。这类人致力于投资不知何时会发生的未来的不安要素。例如囤积纸巾等日用品，要是没了这些就会觉得困扰焦虑。

综合来看，大部分人应该都算是这几种类型的混合。而断舍离的含义就是，断绝不需要的东西，舍弃多余的废物，脱离对物品的执念，达到轻松自在的状态。

每一年，我都要买很多很多的衣服、书籍、小物品……很多衣服穿过一次便再未上过身，很多东西用过一次就遗忘在了小角落。日积月累，我被愈来愈多的物件包围，喜怒哀乐都浸泡其中。不是没想过整理，只是很多时候它们承载过一段回忆让我不知从何下手；不是没想过丢弃无用的东西，但转念又觉得可惜，不如放着或许以后能用到。于是，这些东西虽然“不需要、不适合、不舒服”，可还是扔不掉，一直留在家中，理由就是执念。但却忽略了东西真正的价值应该是有用。我们总活在过去或未来，而偏偏忽视了最重要的当下——“只有对当下的自己合适且必需，也确实在用的东西，才该留在自己的空间里。”用时间轴看物品，是本书令我受益匪浅的一个观点。

这和我们在这个年代经历的物化是一样的。面对我借由

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

消费来肯定自己的存在感，可是我消费的东西回过头来吞噬自己的这种忧虑。这时候，我们是被物品牵着鼻子走的人，我们因为物品而萌生喜怒哀乐各种情绪。欲望是需要被穿越的，书中所提出的“断舍离”的概念则将主角锁定在自己，考虑的是自己还需不需要它。而“扔了很可惜，还是留下来吧”这种想法，就是拿物品当主角。

从一定程度上来说，一个人所使用的物品，能够反映出自我形象。了解自己，放下过去的自己，就能发挥出自己的潜能。这些都不是有意为之，而是自然而然地实现。而这种筛选物品的工作，也具有改变自己与他人关系的奇妙力量。和物品成为好朋友，和自己喜欢的东西生活在一起，这就是断舍离的最终阶段。用关系轴看物品，是本书另一让我拍案称奇的观点。

生活处处充满着哲学，断舍离就是“扔东西”的学问。收拾屋子这一件看起来再平凡不过的事情却是一种磨砺感应能力的技术。而扔掉家里的一件垃圾，这一个简单的动作竟也能磨砺你的内在智慧。书中讲述了“断舍离”这一哲学价值观应用到人生中的案例。

阳子是个三十多岁的单身女人，通过断舍离，她终于明白自己为什么一直谈着没有希望的恋爱而结不了婚。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

香织本来对生活感到茫然，连看电视也只是不断换台。后来毅然将40英寸液晶电视断舍离，整个人从此豁然开朗。

丈夫突然离世的胜美，十年来都无法接受丈夫已死的事实。家中一团糟的厨房代表了她十年来的悲伤感叹，终于她决定断舍离，连续三天把堆积了十年的东西都消灭干净，房间焕然一新，痛苦好像也彻底殆尽了。原来，重要的回忆，放在心里就好。

生活中，我们总是背负了太多垃圾在前行。我不禁感叹："原来人生中有那么多的东西是应该舍弃却因舍不得而被牵绊着的啊。"让自己回到清简的日子，给之前的生活做减法再做减法，将身边"不需要、不合适、不舒服"的东西替换成"需要、合适、舒服"的东西。同理，就如张德芬在《断舍离》的序言里所说的："想要幸福，我们需要先放下对幸福的执念。"断掉负面的思考，割舍眼前既有的幸福进而投资出更多的幸福，驱离要求更多的幸福欲求。这便是我从书中读到的智慧。

我有多久没有整理自己的人生了？合上书，我决定就从此刻开始收拾我的房间！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



可以勇敢，也可以温柔

文/kivo

自从读完山下英子的《断舍离》之后，我就彻底爱上了整理这件事。

在此之前，我是个完全无法丢弃物品的人。对我来说，每件物品都充满了沉甸甸的回忆，似乎只有好好地收藏它们，让它们在经过时间的洗礼之后依然保持原来的样貌，仿佛才是对物品们深刻的爱。

于是，我的东西越积越多。各类物品几乎占据了我的大半生活空间，我在逼仄的空间中穿梭，也在不断积累的物品里变成了一个“恋物癖”。

只是我从来没有意识到，我在这样持续持有的过程中，渐渐也在失去一些什么。

因为我总觉得，“恋”这个带着深情的字，绝对不会导致什么糟糕的结果。无论是恋人，还是恋物，只要动用了情感，所有的行为都值得被允许和被理解。

然而，在读完山下英子的《断舍离》之后，我却发现我错了！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

山下英子给自己职业的命名，是杂物管理咨询师。她在一次寺庙修行中发现了一种整理的秘诀，并在此基础上进行深化，提出了杂物管理的“断舍离”概念。

所谓“断舍离”，其实在书的封面就已经明确地说明了。“断”即断绝不需要的东西，“舍”即舍弃多余的废物，“离”则为脱离对物品的执念。简而言之，就是在面对物品时，要摆脱过多的依恋，斩断不必要的情感纠缠，果断地舍弃与自己没有缘分的物品。

这样的说法，看起来似乎有些残酷。起初的我也像很多人一样，觉得这种方法只能是理想状态，完全无法进行。甚至还有人觉得，之所以保留着一些物品，是因为它满满地载着他人对我们的情谊。若是这么果断舍弃，岂不是让自己变成一个无情之人。

这样的自我安慰，往往会使整理功亏一篑。

于是，山下英子才这么大刀阔斧劈开我们固执的世界，对着我们当头一棒。随后带着我们，勇敢地去告别一些不再需要的东西！

山下英子的《断舍离》，并不是让我们将所有的物品都丢弃。相反地，她提出了一个观点，就是你要确定这个物品

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对现在的你而言是否还有使用价值。

我觉得被喜爱的物品，其实与恋人一样，是必须认真且慎重对待的。一个物品，若是长久被忽视，即使它真的承载了某些情感，也会在你长期的忽视中被渐渐消灭。我就在整理的过程中发现过一些别人赠送的物品，它们曾经被我那么小心地保管着，可而今我却几乎忘了当初是如何收到的这些礼物，甚至忘记这到底是谁送的。到了这个地步，我实在无法理直气壮地大声说，我很喜欢这个物品!

当我在阅读中理解了这个意义，我试着开始整理占满我房间的物品。我丢掉了不会再穿的衣服鞋子，丢掉了一些看似有用却从未用过的日常用品，将不再看的书和杂志或卖掉或送给喜欢它们的朋友……

在边读边整理的过程中，我竟然在一晚上丢掉五袋东西。

而之前被塞到爆的空间，终于慢慢地，一点一点地露出了它该有的面貌。

我才意识到，我的一些观念，也在慢慢地，一点一点地被改变了。

我也渐渐学着去面对过去曾经执着的那个“恋”字，并去思考，什么才是真正的“恋”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我想，真正的“恋”，必须是经过时间的萃取之后，还依然存在于那里的坚定。那是一场面对，是赤裸裸的，抛弃掉任何掩饰后的坦诚以待。你必须直面对方的本质，丢掉所有外界的伪装和粉饰，然后让自己说出一句，你还是很喜欢和它在一起。

这样的“恋”，才是真正的恋，才是值得永存的恋。

而“断舍离”就是让你斩断那些不纯粹的、伪装的“恋”，并以此还原你一个纯粹的世界。

就像对于那些被我舍弃的衣服，曾经我以为我会再穿它，可是在舍弃之后，我发现我已经想不起它曾经的样式。

就像对于那些被我或卖或送掉的书，我常常是因为受了口碑不错或“这个作家（这本书）这么有名，我应该读一读”这样的观点影响才买了它们，事实发现它们根本不适合我的口味。

原来我们曾被那么多我们自以为是的“恋”分散了注意力，蒙蔽了眼睛，在“断舍离”之后，我才得以腾出空间，站在开阔明亮的空间里，去享受真正适合我的“恋”。

太近的距离，往往只能是沉溺，而不是有理智的爱！

“断舍离”带着我渐渐学会了放弃，学会了知足，学会了去爱值得被爱的人与物。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就像某天，我将这本书推荐给我的一个朋友时，她问我：“‘断舍离’可以丢掉生活中的垃圾，可是能丢掉心里的垃圾吗？”

我告诉她：“其实是一样的。不是当下适合你的，就要舍弃。”

心中依然对某些情感无法舍弃的她继续问我：“不是当下适合，可能会在将来适合你吧。”

我想了一下，真心地对她说：“这个将来的‘有可能’，也许永远不会来。”

因为我已知道，“将来有可能”这样的字眼，只是一场自我麻醉，而它呈现的结果，对于现在的我而言，根本无法让我幸福。

至于没用的，就来一场断舍离吧！

说完那句话之后，我突然觉得，心中有些困扰了我很多年的情绪，正化成团团迷雾，最终消散而去。

我想起林慧萍的一首歌，歌里唱道：“可以勇敢也可以温柔，在男欢女爱兵荒马乱的年代里。可以勇敢也可以温柔，是跟自己沟通的时候。”我终于懂得，原来“断舍离”并不是残忍的抛弃，相反却是一种勇敢，它让你丢掉懦弱的、胆小的自己，成为一个敢于面对自我的勇士。它也不是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无情，相反还带着一种温柔，让你在舍弃之后，更加珍惜被你亲手留下的人与物。

这样说来，“断舍离”其实并不是悲伤的告别，而是一次与自己，以及与被留在你世界里的人与物的崭新相遇啊！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



最简单的生活之道——从你的衣柜开始

文/酸果

因为对物品占有的原始本能或担忧未来，大多数人常常会毫无意识地储存一大堆自己或许并不怎么用或者根本用不上的物品。

绝大多数人的思维模式是——某个物品，我买下来了，于是我就拥有它了，通过不断增加的对物质的占有，借此得到感官上的满足（通常情况下，这一类人潜意识会觉得，人生的幸福是通过不停地做加法得来的）。

事实上，这样想的人，常常是反被这些身外之物占有了。例如，某人买了车，初心是想给自己带来方便（极少部分人还有一点从众炫耀的意识），但是买了车之后，需要执照、维护、保险、加油、停车位、朋友借车、担心被损坏或被盗等等，反而占用了自己大量的精力和时间，从时间成本和经济成本上并不见得划算。有人会说买车之后更方便了，比如说出去游玩的时候之类的，是的，但是人们有多少时间是出去玩的呢？更多的时候，正是因为有车才促使了自己要出门的次数，也就是说这并非是必要的出门，而是附加滋生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出来的成本——这类似于购买了智能手机后，我们表面上是拥有了手机，实际上反过来被手机占用了大量的时间。原本这些时间是可以用来做更多更丰富的事情的，反而被无意义的消耗和浪费了。另外的情况就是自己根本就不需要的东西，却因为从众或炫耀而购买，正如我们常说的“活在了别人的眼里”，这种时候从某种意义上来说，是别人拥有了你的东西，而不是你自己所拥有。因此，在你购买或拥有某些物品的时候，是你占有了车、房、手机、电视机、游戏机，还是你被这些东西反过来占有了？

同理，一些感情方面上的需求也如此，有些人觉得自己过得不好是因为自己孤身一人的原因，认为“等有个人陪、结婚成家、有了孩子之后，生活就会更好更幸福一些”，而等拥有这一切后却发现，一开始自己所认为的这些需要，并非是自己所设想的那样，最终却被恋爱家庭婚姻孩子等反过来牵绊了，动弹不得，成为人生烦恼的重要来源。

在《断舍离》一书中，作者山下英子提到，一些家庭主妇因为贪图便宜或是担忧未来，常常会购买和储存一大堆用不上的东西。比如，明明家里有不锈钢的勺子，两三个就足够一整个家庭使用了，但是遇到商场或餐厅赠送的塑料勺子还是一股脑地带回家堆积起；除此之外，因为方便面、牙

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

膏、饼干等赠送其实很廉价的塑料饭盒，很多人购买了自己并不爱吃的口味的方便面和饼干、不太好用的牙膏，同时在家里堆积了一大堆根本用不上的塑料饭盒等等。

另外，一些人明明家里有更高档的器具，如高级杯子、高级不锈钢器皿，却因为“怕损坏、太可惜了、平时用没必要、这是有客人来的时候用的”等理由放着不用，仍旧让类似用途的廉价物品像废水一样流进家里，堆积起来占用空间不说，因为“都拿回来了，不管怎样还是用一用吧，不然怪可惜的”的想法，迫使自己一直用这些廉价甚至劣质的东西。作者说，大多数这样做的人，从心理层面上来说有很严重的自卑和自我否定的心态，觉得自己配不上高档货，自己只能在舍不得丢掉的便宜货里面打转，不得不说是很悲哀的。

关于物质，它所仅仅展示出来的是表象，常常反映出来的是心灵的状态，储存或占用自己并不需要的东西、在明明拥有更好的选择的情况下却使用低廉的物品、让为数众多的用不上的废物充斥自己的生活空间等等行为，说来就是极其不自信的心态造成的。从心理形成机制上来说，通常源自童年的物质匮乏或自卑心态造成的，继而深远地影响到了成年后的生活。对物质的占有欲近乎贪婪，但却以节约等借口购买便宜的东西，使用低劣的物品。面对物质时，拥有严重的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自卑心态，捡了芝麻，丢了西瓜，让用不上、不必要的劣质产品包围堵塞自己的居家住所，又反过来让心灵变得更加拥堵不堪，无法快乐自在的生活。

佛说，所有对身外之物甚至身内之物的执念，皆是因为看不清、看不开所造成的。世间事通常是有舍有得，而世人总会忘记这一点，只愿获得而鲜有人愿意舍弃。

一个杯子，杯内毫无一物的时候，是它能装载最多东西的时候；较之成人，小孩子生活得更快乐，也是因为他们的心灵更像是白纸一般，简单干净无欲无念无牵无挂。

“空”代表着无限，放下欲念，才能拥有更广阔的空间。

许多真正的佛教徒，都过着深居简出的生活，越是修为高深的僧人，通常居住之处也简单到极致，生活清简并没有使他们的生活更糟糕，反倒有了常人所没有的平静与宽容。说到这里，或许有人要误认为我是在规劝大家要像僧人一样节俭清苦，实际上并不是，我本凡人，我们不如来看看文学家村上春树在关于买车这件事情上是怎么说的：“自己不买车，原因是一年到头根本用不了几次，自己生性懒散，觉得打理那个东西实在是麻烦，要出门，坐车的士新干线都可以，买车完全实在没有必要。”最重要的是要知道自己的需

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要，而不是随波逐流，埋没于自己的欲念中。

说了这么多，简单来说无非就是：生活很简单，以“自己是否需要”为中心来考虑问题，择优选择生活中的一切需要，仅保留当下能够用到的，即可。

想来自己是此方法的受益者，清理了卧室衣柜内一半以上的衣服，不管新的旧的好的坏的现在不穿的不喜欢的看着不舒服的全部扔掉，衣柜顿时变得很清爽；扔掉了不怎么穿的一堆鞋子，满满的鞋架变空了，只剩下自己喜欢的鞋子；朋友送的各种布满灰尘的物件和礼物，现在用得上的留下，用不上的就送给需要的朋友；把手机上用不上不常用的软件，应用、游戏、电子书等等，管它喜欢的或是不喜欢的，精简删除到最少，相册清空、图片清空、视频清空，手机运行更快更流畅了；把工作电脑上收藏的堆得像瀑布一般的网页、储存的一大批看过的电影、不可能有时间看的一堆学习资料、一堆过期的工作文件等等，一股脑删除；把QQ、电话簿、微信等上的联系人，不常联系、不再联系、不认识不喜欢的，全部删除，只剩自己喜欢或喜欢自己的人，发现自己真心的良师益友就那么几个也就足矣；下定决心和并不爱的人说再见，虽有歉意和不舍，但相信分开以后，各自都能过得更好，等等，从整理衣柜开始，当我理解到幸福的生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

应该是在做减法之后，内心像是有很多杂质也一并清除了，心中获得前所未有的宁静。我想在未来，应该还有更多的东西等着我去清理，比如已经困扰我许久的纷扰杂乱的工作；再如已经堆满了各种新书和旧书的书架——对于我这爱书狂人，我想这应该是不小的考验——尤其在对待自己钟爱的事物上，放弃舍弃挣脱，才能真正根治我们心中根深蒂固的执念，脱离欲望的苦海。

刚刚开始去做这一切的时候，可惜、犹豫、难舍等感情会一直在头脑中盘旋斗争，常常扔掉的东西又拿回来，总感觉实在是无法舍弃，总感觉扔掉很可惜。但是，如果最终狠下心舍弃后，会发现其实也还好，本来就用不上或者不好的东西，与其它们在阴暗的角落滋生灰尘，那和扔掉又有什么区别呢。

想来，活于世间，就没有什么无法舍弃的东西。一切执念，都只是我们自己为自己的头脑拷上的枷锁而已。

试想，一场跑步比赛，一个负重奔跑的人，怎会可能有一个双手空空轻松上阵的人轻松呢。从普通的成功几率来算，谁取胜的可能性更大？

我们的物质和意识之间有种看不见的关联，清除物质，只为心灵让出空间——这很简单，从你的房间衣柜开始，无

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

论高档低廉无论有特殊意义还是无意义，勇敢地和那些你不能用、用不上、不喜欢的东西说再见！当你觉得有点“可惜”和“难以取舍”的时候，告诉自己要做更优秀更自信的自己，你的精力和时间不该浪费在这些不好的废物上，最后，洒脱潇洒地扔掉它。

最后，我们只需记住：占有绝非是拥有，放下才能拥有更多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活需要断舍离，心灵更要断舍离

从断舍离开始，建立
深刻的洞察
高远的观点
广阔的视野
培养俯瞰力
重拾自信
有意识地、果敢地、自在地生活
做快乐的自由人

俯瞰 = 自在的境地



客观 = 发现的阶段





断舍离前 **断舍离后**

1-1 上架建议：大众心理·励志






ISBN 978-7-5551-0100-0
9 787555 101000 >

定价：32.00元